નવ-દંપતીને શિખામણ.

[ગૃહસંસારની શિખામણોનો અપૂર્વ ગ્રંથ]

પ્રયોજક

મણિલાલ જેઠાલાલ વ્યાસ

દોશીવાડાની પોળ-અમદાવાદ.

भार्या मूलं गृहस्थस्य भार्या मूलं सुखस्य च ।
भार्या धर्मफलावाप्तौ भार्या सन्तानवृद्धये ॥

સંપાદક તથા પ્રકાશક

ચુનીલાલ વર્ધમાન શાહ

વઢવાણનિવાસી

સારંગપુર, તળીયાની પોળ-અમદાવાદ.

સુધારા વધારા સાથેની દ્વિતીય આવૃત્તિ. પ્રત ૧૦૦૦.

વિ. સં. ૧૯૭૪. ઇ. સ. ૧૯૧૮.

મૂલ્ય ૧ાા રૂપિયો.

સોલ એજન્ટ:—
મહાદેવ રામચંદ્ર જાગુષ્ટે,
ત્રણ દરવાજા—અમદાવાદ.

અમદાવાદ-સલાપોસ રોડપર આવેલા ધી ડાયમંડ જ્યુબિલી પ્રિન્ટીંગ પ્રેસમાં પરીખ દેવીદાસ છગનલાલે ૧૬૧ થી ૩૧૨ સુધી તથા પહેલો ફરમો છાપ્યો, અને બાકીનો ભાગ અમદાવાદ ઢાલગરવાડામાં આવેલા ધી વિજય પ્રવર્તક પ્રિન્ટીંગ પ્રેસમાં મોહનલાલ મગનલાલે છાપ્યો.

પ્રસ્તાવના.

(દ્વિતીય આવૃત્તિ)

માત્ર ટુંકા વખતમાં આ બીજી આવૃત્તિ છપાવવાનો અવસર આવ્યો છે, તે આ પુસ્તકની લોકોપયોગિતા તથા લોકપ્રિયતાનું સૂચન કરે છે. ગૃહસંસારની શિખામણોના સંબંધમાં આ પુસ્તક સર્વાંશે સંપૂર્ણ હોવાનો દાવો કરતું જ નથી. કેટલાક ઉપયોગી વિષયો હજી બાકી રહ્યા છે અને મિત્રો તથા સુજ્ઞ વાચકો તરફથી તેને માટે મારૂં ધ્યાન ખેંચવામાં આવ્યું છે. એ રહી ગએલા ઉપયોગી વિષયોને માટે આના જેવો જ એક બીજો ગ્રંથ તૈયાર કરાવવાની તજવીજમાં હું છું અને દૈવકૃપાએ તેમાં સફળતા મળશે. આ પુસ્તકની આ બીજી આવૃત્તિમાં કેટલોક સુધારો કરવા ઉપરાંત નવાં ત્રણ પ્રકરણો ઉમેરવામાં આવ્યાં છે. આ પુસ્તકમાંના વિષયોની સાથે એ ત્રણ પ્રકરણોના વિષયોનો અતિનિકટનો સંબંધ હોવાથી આ પુસ્તકમાં જ તે દાખલ કરવાનું ઉચિત માન્યું છે. આ પુસ્તકને માટે કેટલાંક વર્તમાનપત્રોએ, વાચકોએ, મિત્રોએ અને ગુજરાત સાહિત્યસભાએ જે પ્રશંસાના ઉદ્ગાર જાહેર કર્યા છે, તે માટે તેઓ સર્વનો હું આભારી છું.

અમદાવાદ.
તા. ૧-૩-૧૯૧૮. } ચુનીલાલ વર્ધમાન શાહ.

(પ્રથમ આવૃત્તિ)

કોણ જાણે આર્યાવર્તની પ્રજા ઉપર પ્રભુનો કેવોએ કોપ ઉતર્યો છે કે દિવસે દિવસે લોકોમાં જુદા જુદા પ્રકારના રોગો પ્રવેશ કરતા જાય છે અને તેથી દિવસે દિવસે પ્રજા નિસ્તેજ તથા અલ્પજીવી બનતી

જાય છે. આ કારણથી, થએલા ખરેખરા રોગો મટાડનારાઓ કરતાં શક્તિ વધારનારા વૈદ્યો અને તેમની ચિત્રવિચિત્ર નામવાળી દવાઓ વધતાં જાય છે. જે દેશમાં પહેલાં રોગો બહુ જ ઓછા ઉત્પન્ન થતા અને જો ઉત્પન્ન થતા તો થોડા આરોગ્યના નિયમોના પરિપાલનથી અથવા તો પથ્ય પાળવાથી પોતાની મેળે દૂર થઇ જતા હતા, તે જ દેશ આજે હજારો વૈદ્યો અને લાખો દર્દીઓથી ઉભરાઇ જાય છે. આશ્રમધર્મનું યથાર્થ પાલન કરવાની બેદરકારી અને ગૃહસ્થાશ્રમમાં આહાર વિહારાદિના નિયમોનું અજ્ઞાન એ જ એ અનેક રોગોનાં મૂળ છે; એ મૂળ દૂર કરવામાં ન આવે ત્યાંસુધી દેશમાં ગમે તેવા અને તેટલા ડાકટરો અને વૈદ્યો ઉત્પન્ન થાય, તોપણ તેથી દેશનું આરોગ્ય સુધારવાની આશા રાખવી વ્યર્થ છે. કહેવાનું તાત્પર્ય એ કે ઉત્પન્ન થએલા રોગો મટાડનારા 'ઉપચારકો' કરતાં રોગ ઉત્પન્ન જ નહિ થવા દેનારા 'ઉપદેશકોની' આપણા દેશને વધારે મોટી જરૂર છે. આપણા વૈદ્યો અને ડાકટરો ઉપચારકો તરીકેનું કામ ઓછું કરીને ઉપદેશકો તરીકેનું કામ વિશેષ કરે, તો તેઓના જેટલા પરોપકારી ધંધાદારીઓ આ દુનિયામાં ભાગ્યે જ બીજા કોઇ લેખાય; પરન્તુ તેઓના ઉપર પણ ઉદરપોષણના પિશાચનો એટલો બધો કાબુ છે કે તેઓ કેટલીક જાતના દર્દીઓને ઉપદેશ આપીને રોગ મટાડી શકે તેમ હોય છે, છતાં તેઓ પોતાના ઉપચારકપણાને આગળ જ રાખે છે અને ઉપદેશને ગૈાણ સ્વરૂપ આપી ઉપચારને પ્રધાન બનાવી દે છે! આવી સ્થિતિમાં કેટલીક રીતે જે કામ વૈદ્ય-ડાકટરો બજાવતા નથી તે કામ પુસ્તકરૂપી ઉપદેશકોને બજાવવું પડે છે અને શરીરના મૂળ આધારરૂપ શુક્ર તથા શોણિતનું વિશુદ્ધ સ્વરૂપમાં સંરક્ષણ કરવાથી આરોગ્યને ટકાવી શકાય છે, બળ તથા તેજની વૃદ્ધિ કરી શકાય છે, નીરોગી તથા સુદૃઢ સંતતિ ઉત્પન્ન કરી શકાય છે અને સુખે દીર્ઘાયુ ભોગવી શકાય છે એ પ્રકારનો ઉપદેશ ચરક-સુશ્રુતાદિ મુનિઓ પોતાના ગ્રંથોદ્વારા આપી ગયા છે.

ચરક–સુશ્રુતાદિના મોટા અને તત્ત્વથી ભરપૂર ગ્રંથોમાં જે અમૂલ્ય તત્ત્વ ભરેલું છે તે તત્ત્વનાં પરદેશી તજજ્ઞ વિદ્વાનોએ પણ ઘણાં વખાણ કર્યાં છે. તેઓએ પણ સૌથી પહેલાં ઉપદેશની જ અગત્ય માનીને વર્ણાશ્રમ ધર્મ ઉપર લક્ષ રાખી સ્ત્રી પુરૂષને ઉપયોગી આરોગ્યના અને આહાર વિહારાદિના નિયમોનું સૂચન કર્યું છે અને પછી જૂદા જૂદા રોગોના ઉપચારોનું દર્શન કરાવ્યું છે. આરોગ્યના નિયમોનું પાલન કરવામાં અકસ્માત્ ચૂક થઇ જાય અને રોગ ઉત્પન્ન થાય તો તેનું શમન ચૂક સુધારીને અને સ્વલ્પ પથ્ય પાળીને કરવું અને તેમાં પણ ગફલત થવાથી રોગ વધી જાય તો ઉપચારનો આશ્રય લેવો એવો તેઓનો ઉપદેશ છે. પરન્તુ એ ઉપદેશને ભૂલી જવાયો છે અને તેથી જ–તત્સંબંધી અજ્ઞાનથી જ આપણી પ્રજા રોગ અને દુઃખના ભાર તળે દબાએલી રહે છે. અશક્તિ–નબળાઇ એ તો આજકાલનું મુખ્ય દર્દ થઇ પડયું છે અને તેના ઉપચારમાં વૈદ્યો ધાતુપુષ્ટીની પેટંટ ગોળીઓ ખવરાવી ધન કમાય છે; પરન્તુ એવા દર્દીઓ જો આપણા પૂર્વજ ઋષિ મુનિઓનો શુક્રસંરક્ષણનો ઉપદેશ વાંચે અને તદનુસાર વર્તે તો તેઓને વૈદ્યોના કમાણીના સાધનરૂપ થવાથી જરૂર રહે નહિ. આ પ્રકારના ઉપદેશને વધારે સ્પષ્ટ સ્વરૂપમાં, સહેલી ભાષામાં અને કેટલાક વૈદ્ય–ડાક્તરોના અભિપ્રાય તથા અનુભવને અનુસરીને આ પુસ્તકમાં ગુંથવામાં આવ્યો છે અને પ્રત્યેક દર્દના વધારે આકરા સ્વરૂપમાં જ્યાં ઉપચારોની અગત્ય જણાય ત્યાં ઉપચારો પણ આપ્યા છે. છતાં કહેવું જોઇએ કે આ વૈદ્યકનો ગ્રંથ નથી, પરન્તુ ભૂલથી કિંવા અજ્ઞાનથી આડે માર્ગે ચડી ગએલા યુવાન પતિ–પત્નીઓને માટે 'શિખામણ'નો–'ઉપદેશ'નો ગ્રંથ છે. તેની ગુંથણીમાં ચરક, સુશ્રુત, વાગ્ભટ્ટ, ભાવપ્રકાશાદિ ચિકિત્સાના ગ્રંથોનું, યાજ્ઞવલ્કય, મનુ, આદિ સ્મૃતિઓનું, જ્યોતિષનું અને કેટલાક અંગ્રેજી ગ્રંથોનું તત્ત્વ જોવામાં આવશે. એ સંગ્રહ 'યુવક–યુવતી' નામના એક બંગાળી ગ્રંથમાંથી,

'ગર્ભિણી સ્ત્રીઓનું આરોગ્ય રક્ષણ' નામના મરાઠી પુસ્તકમાંથી, તથા કેટલાક ગુજરાતી અંગ્રેજી આરોગ્ય વિષયક ગ્રંથોમાંથી કરવામાં આવ્યો છે, અને તે સઘળો સંગ્રહ બહુ ઉપયોગી વાતોને લક્ષમાં રાખીને જ કરવામાં આવ્યો છે. વસ્તુતઃ આવા ગ્રંથને જેવડો બનાવવો હોય તેવડો બનાવી શકાય, પરન્તુ આ પુસ્તક 'નવ-દંપતીને શિખામણ' ના રૂપમાં હોઈ વૈદ્યક અને શારીર શાસ્ત્રને લગતી બહુ ઉંડી અને ક્લિષ્ટ બાબતોનો સમાવેશ કરવાનું વાજબી માન્યું નથી.

ગુજરાતી ભાષામાં આ પ્રકારનાં પુસ્તકો ભાગ્યે જ બહાર પડે છે અને જે વખતે લોકો કૃત્રિમ આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાને ફાંફાં મારી રહ્યા છે તે વખતે આવું પુસ્તક વધારે ઉપયોગી થઈ પડશે એમ ધારીને તેને પ્રસિદ્ધમાં મેલ્યું છે. આખું પુસ્તક રા. ચુનીલાલ વર્ધમાન શાહે વાંચીને તેમાં યોગ્ય સુધારા વધારા કર્યા છે. આ પુસ્તક તૈયાર કરવામાં કેટલાક વૈદ્ય મિત્રોએ ઉપયોગી સૂચના કરવા માટે તેમનો અને તેનો ફેલાવો કરવામાં કેટલાક મિત્રોએ મદદ કરવા માટે તેમનો હું ખાસ આભારી છું.

અમદાવાદ.
તા. ૧-૫-૧૯૧૬.

મણિલાલ જેઠાલાલ વ્યાસ.



વિષયાનુક્રમણિકા.



નવ-દંપતીને શિખામણ.

પ્રવેશક.

જ્ઞાનવતી— બ્હેન કિશોરી! આજે મારી અને તારી એકાંત મુલાકાત પહેલવહેલી જ થાય છે, પરન્તુ મારી સાથેની વાતચીતમાં તું શરમાઈશ નહિ, અને જાણે કે હું તારી સમવયસ્ક સખી હોઉં તેમ જ સમજજે. એ વાત ખરી કે મારી વય લગભગ ચાળીસ વર્ષની થઈ છે અને તારી વય ભાગ્યે જ પંદર—સોળ વર્ષની હશે એટલે તને મારી સાથે છૂટથી વાતચીત કરવાં કાંઇક શરમ આવવાનો સંભવ છે, પરન્તુ હું તને આગ્રહથી કહું છું કે તારે તે શરમનો ત્યાગ કરવો.

કિશોરી—આપની આજ્ઞા શિરે ચડાવું છું, પરન્તુ મનુષ્યનો સ્વભાવ જ એવો છે કે મોટાં સાથે નાનાં છૂટથી વાતચીત કરી શકે નહિ.

જ્ઞાનવતી—એવો સ્વભાવ માણસ માત્રનો હોય છે એ વાત ખરી. પરન્તુ કેટલાંક સ્થાનો એવાં હોય છે કે જ્યાં શરમ રાખવી હાનિકારક છે. જેવી રીતે એક શરમાળ દર્દી વૃદ્ધ વૈદ્યને પોતાના કોઈ ગુપ્ત દર્દની વાત કહેતાં શરમાય છે તો તેના આરોગ્યને વિશેષ હાનિ થવાનો સંભવ છે, તેવી જ રીતે મારા જેવા સ્ત્રી વૈદ્ય સાથે તારે વાતચીત કરતાં શરમાવું ન જોઈએ.

કિશોરી—પરંતુ મને કશું દર્દ થયું નથી.

જ્ઞાનવતી—દર્દ થયા પછી વૈદ્યની સલાહ લેવી તે કરતાં દર્દ થયા પહેલાં આરોગ્ય સંબંધી વૈદ્યાની સલાહ પ્રમાણે વર્તવું અને દર્દને આવતાં અટકાવવાં એ વધારે સારૂં છે. તારી મોટી બ્હેન પતિગૃહે ગઈ તે પહેલાં મેં તેને ઘણીએ આરોગ્ય સંબંધી વાતો કહી હતી અને પોતાના ગૃહસંસારમાં તે તેને બહુ ઉપયોગી નીવડી છે તે તું જુએ છે. આજકાલ જુવાન નવપરિણીતા સ્ત્રીઓ રોગિષ્ઠ અને ફીક્કી બની ગએલી બહુધા નજરે આવે છે અને તારી બ્હેન તથા તેનું બાળક કેવાં નીરોગી તથા સુંદર છે!

કિશોરી—એ તો ખરી વાત. ઘણી વાર મારી મોટી બ્હેન તમારાં વખાણ કરે છે.

જ્ઞાનવતી—તું પણ થોડા જ વખતમાં હવે પતિગૃહે જવાની છે, એટલે પતિગૃહે ઉપયોગી નીવડે એવી કેટલીક શિખામણ હું તને આપવા ઇચ્છું છું. પ્રસંગોપાત્ત કોઈ સાધારણ દર્દોનાં લક્ષણો અને ઘરગથ્થુ ઉપાયો પણ કહીશ અને જો તું તે યાદ રાખીશ તો જે નવા ગૃહસ્થાશ્રમમાં તું થોડા સમય પછી પ્રવેશ કરવાની છે તેમાં તે તને બહુ જ ઉપયોગી થઇ પડશે.

કિશોરી—ત્યારે તમે કહો અને હું સાંભળીશ.

જ્ઞાનવતી—શાન્ત રીતે સાંભળીને જ બેસી રહેવાનું નથી. તેમાં તને જે કાંઇ શંકા ઉદ્‌ભવે તે પણ મને તારે પૂછવી અને હું તેનું સમાધાન કરીશ. તેમ કર્યા વિના એક વિષય સંપૂર્ણ રીતે શીખી શકાતો નથી. આજે તો હું જઉં છું, પણ કાલે પાછી આવીશ અને રોજ એક એક નવી બાબત હું તને સમજાવીશ.

પ્રકરણ ૧ લું.

યુવાવસ્થા.

જ્ઞા૦—વ્હાલી **કિશોરી**! કાલે કહ્યા પ્રમાણે આજે હું આવી છું, માટે આવ, તને હું અત્યારે જુવાનોએ જાણવાયોગ્ય કેટલાક વિષયો એક પછી એક જણાવી દઉં.

કિ૦—બ્હેન **જ્ઞાનવતી**! તમારી મારા પર મોટી કૃપા છે; પરન્તુ શરૂઆતમાં હું કદાચ શરમાઉં તો મને ઠપકો આપશો નહિ હોં! **જ્ઞા૦**—ઘેલી! એમાં તે શરમ શાની! આપણા દેશમાં શરમથી જ સત્યાનાશ વળ્યું છે. શરમમાં રહીને કેટલીક સ્ત્રીઓ બહુ દુઃખી થાય છે. સમજુ સ્ત્રીઓએ ઉપયોગી વાતો પૂછવામાં કદિ શરમ રાખવી જોઇએ નહિ.

કિ૦—ઠીક, ત્યારે કહો જોઇએ યુવાનોએ કયા કયા વિષયો જાણવા આવશ્યક છે? **જ્ઞા૦**—યુવાનોએ જાણવાનો વિષય ઘણો વિશાળ છે. તે પૂર્ણ રીતે જાણવાથી અને તે પ્રમાણે વર્તવાથી, રોગ, શોક અને દુઃખ અકાળે પ્રાપ્ત થતાં નથી. વ્હાલી **કિશોરી**! તેં પણ હવે યુવાવસ્થામાં પ્રવેશ કર્યો છે. આ વખતે આપેલો ઉપદેશ તને ઘણો લાભકારક થઇ પડશે. યૌવન છે, તે જીંદગીનો એક સર્વોત્કૃષ્ટ અંશ છે. એ વખતે પુરૂષો સ્ત્રીઓને એક માનની વસ્તુ ગણે છે.

કિ૦—હા, ખરૂં કહો છો બ્હેન! પણ કેટલાં વર્ષની વયે યૌવન પ્રાપ્ત થાય છે, તે તો જરા સમજાવો! **જ્ઞા૦**—હા, તે કહું છું. સઘળા દેશમાં કાંઈ સરખી ઉમ્મરે છોકરીઓને યૌવન પ્રાપ્ત થતું નથી. જુદા જુદા દેશમાં અને જુદા જુદા પાણી તથા હવામાં ઉછરતી છોકરીઓને જુદી જુદી અવસ્થા અને ઉમ્મરમાં યૌવન પ્રાપ્ત થાય છે.

કિ૦—એ તો ઘણી નવાઇની વાત! વારૂ એમ કેમ? જ્ઞા૦—ગરમ દેશમાં જેટલું વહેલું યૌવન પ્રાપ્ત થાય છે, તેટલું વહેલું યૌવન ઠંડા મુલકમાં પ્રાપ્ત થતું નથી.

કિ૦—ત્યારે તો ગરમ દેશ સારો, કારણકે ઝટ યુવાન્ થવાય, છોકરીઓ થોડી મુદતમાં ગૃહિણી થવાને લાયક થઈ જાય. જ્ઞા૦—લોકોની તે મોટી ભૂલ છે. જેઓને જલ્દી યૌવન પ્રાપ્ત થાય, તેઓના યૌવનનો નાશ પણ જલ્દી થાય છે. જેઓને યૌવન ધીમે ધીમે અને મોડું પ્રાપ્ત થાય, તેઓનું યૌવન ચિરકાળસુધી ટકી રહે છે.

કિ૦—યૌવનને પ્રાપ્ત કરવું અને વિદાય કરવું એ કાંઈ મનુષ્યના હાથમાં નથી કે ઇચ્છા મુજબ તેને થોડું ઝાઝું રોકી શકાય. જ્ઞા૦—જો કે દેશની ભિન્નતાથી યૌવનપ્રાપ્તિનો જુદો જુદો સમય હોય છે ખરો, પરન્તુ પ્રયત્ન કરવાથી યૌવનને મોડું પણ લાવી શકાય છે અને લાંબી મુદતસુધી ટકાવી પણ શકાય છે. તું જુએ છે ને કે બાર તેર વરસની ઉમ્મરે પણ કોઇ કોઈ છોકરીઓ છોકરાંની મા થાય છે?

કિ૦—હા, બ્હેન, હવે તો ઠેકાણે ઠેકાણે અને જ્યાં જોઇએ ત્યાં નાની નાની છોકરીઓ પણ હાથમાં બચ્ચાંઓને લઇને ફરતી નજરે પડે છે. વારૂ, હવે હું સમજી કે દેશભેદે વહેલું મોડું યૌવન પ્રાપ્ત થાય છે. પણ એ સિવાય બીજા કોઈ કારણથી વહેલું મોડું યૌવન પ્રાપ્ત થતું હશે ખરૂં કે? જ્ઞા૦—હા, બીજાં પણ કેટલાંક કારણ છે; જેઓ બાલ્યાવસ્થાથી હૃષ્ટપુષ્ટ હોય, તેઓને જલ્દી યૌવન પ્રાપ્ત થાય છે. વળી જેઓ નાની ઉમ્મરથી જ સ્વામી પાસે આવજા કરે, અથવા જેઓ નિરંતર ભોગવિલાસમાં જ ઉછરે, તેઓને અયોગ્ય વખતે યૌવન પ્રાપ્ત થાય છે.

કિ૦—ત્યારે તો નાની ઉમ્મરની છોકરીઓને એ પ્રમાણે રાખ-

વામાં ઘણો દોષ છે ને શું? જ્ઞા૦—હા; જોને ફૂલની કાચી કળીને તોડી નાંખીએ, તો તેનું સૌન્દર્ય કેવું નષ્ટ થઇ જાય છે? થોડા જ વખતમાં તે નિસ્તેજ અને બેડોળ થઈ જાય છે. સ્ત્રીઓની દશા પણ તેવી જ સમજજે. આપણા દેશમાં છોકરીઓનું યૌવન જલ્દી નષ્ટ થઈ જાય છે, તેનું કારણ અપરિપકવ સમયે યૌવન પ્રાપ્ત થાય છે એ જ છે.

કિ૦—હા, બ્હેન, એ તમે ખરૂં કહો છો; પણ કેટલીક મડમો તો વૃદ્ધાવસ્થા પર્યન્ત એવી ને એવી ભરયૌવનમાં દેખાય છે તેનું શું કારણ હશે? જ્ઞા૦—તેનું કારણ એ છે કે ઠંડા મુલકમાં અઢાર ઓગણીસ વરસની ઉમ્મરે યૌવન પ્રાપ્ત થાય છે, અને તેથી કરીને વૃદ્ધાવસ્થા પર્યન્ત તે દેશની સ્ત્રીઓનું સૌન્દર્ય અને યૌવન ટકી રહે છે.

કિ૦—એ તો મેં અત્યારે જ જાણ્યું. ઠીક, ત્યારે એ સિવાય બીજા કોઈ કારણથી યૌવન વહેલું મોડું પ્રાપ્ત થતું હશે ખરૂં કે? જ્ઞા૦—હા, બીજાં પણ કારણો છે. જેઓ આળસુ અને શરીરે મોટી હોય, તેઓના કરતાં દુબળા શરીરવાળી અને ચંચળ છોકરીઓને ધીમે ધીમે યૌવન પ્રાપ્ત થાય છે. વળી કાળા રંગની આંખોવાળી સ્ત્રીઓના કરતાં શરીરે કાળા રંગની સ્ત્રીઓને વહેલું યૌવન પ્રાપ્ત થાય છે. જે સબળી છોકરીઓ ઉંચા દેખાવની હોય તેઓને યૌવન નીચા દેખાવની છોકરીઓ કરતાં ધીમે ધીમે પ્રાપ્ત થાય છે. જેઓને કાળા વાળ અને કાળી આંખો હોય, તેઓનું યૌવન ધીરે ધીરે પ્રકટ થાય છે.

કિ૦—હા, એ તો હું હવે બરાબર સમજી કે અપરિપકવ સમયે યૌવન પ્રાપ્ત થવાથી મોટા દોષ બેસે છે; પરન્તુ યોગ્ય ઉમ્મરે યૌવન પ્રાપ્ત થવાથી લાભ શું થાય, તે જરા સમજાવશો? જ્ઞા૦—હા, તે સમજાવું છું; પ્રમાણપૂર્વક આકૃતિ અને રંગ હોય, તો શરીરની તંદુરસ્તી સારી રહે છે, મન પ્રફુલ્લ રહે છે, વળી ગર્ભમાંનું બાળક પણ

તન્દુરસ્ત થાય છે. પોતાની અને બાળકની તન્દુરસ્તી, ઉપર કહ્યા પ્રમાણે યોગ્ય ઉમ્મરે પ્રાપ્ત થએલા યૌવન ઉપર જ આધાર રાખે છે.

કિ૦—પણ અજ્ઞાન લોકો તો પોતાનાં બાળકોને જેમ જલ્દી યૌવન પ્રાપ્ત થાય તેમ વધારે ખુશ થાય છે. જ્ઞા૦—તેમાં તેઓની મોટી ભૂલ છે. જે સઘળી માતાઓ પોતાની છોકરીઓને જલ્દી યૌવન પ્રાપ્ત થવાની આકાંક્ષા ધરાવે છે, તેઓ જ પોતાની છોકરીઓની વૈરિણી થાય છે. વળી જે સઘળા પુરૂષો પોતાની સ્ત્રીઓને જલ્દી યુવાન બનાવવાને ઉત્કંઠા ધરાવે છે, તેઓનું સુખ વૈભવ જલ્દી નાશ પામે છે. તે ઉપરાંત સન્તાનનું પણ અહિત થાય છે. ભોળા લોકો આ સઘળું જાણ્યા સિવાય તે પ્રમાણે શી રીતે વર્તી શકે?

કિ૦—તે પ્રમાણે નથી વર્ત્તતાં તો તેનું ફળ તેઓને તુર્ત જ ભોગવવું પડે છે ના! અફસોસની વાત એ છે કે જેઓ જાણે છે તેઓ પણ આંખમીંચામણી જ કર્યે જાય છે! જ્ઞા૦—વ્હાલી કિશોરી! હજુ પણ તને એક અગત્યની વાત તો કહેવાની રહી જાય છે! જે સઘળાં કારણો મેં તને કહી સંભળાવ્યાં, તે સિવાય બીજાં પણ બેએક કારણોથી યૌવન અધૂરે સમયે નષ્ટ થઈ જાય છે. એક તો શારીરિક નિયમ પાળવામાં બેદરકારી, અને બીજી માનસિક ચિન્તા; અથવા જેઓ બહુ આળસુ હોય છે, અનિયમિતપણે વર્તે છે, જેઓ આહાર અને ઉંઘમાં નિયમિત રહેતાં નથી, મન ચંચળ રાખે, મદ્યપાન વગેરે માદક વસ્તુનું સેવન અનિયમિતપણે કરતાં હોય, વળી જેઓનું મન નિરન્તર ચિન્તામાં રહ્યા કરતું હોય, તેઓનું યૌવન ચિરકાળસુધી ટકી શકતું નથી.

કિ૦—એ વાત હું હવે બરાબર સમજી. આ વેશ્યાઓની દશા જુઓ છો ના! તેઓ કેવી અનિયમિત છે? કેટલો બધો દુરાચાર સેવે છે? નાની ઉમ્મર હોવા છતાં તે કેવી બેડોળ થઈ જાય છે? સ્ત્રીઓ

દુરાચારી થવાથી તેનું મુખ્ય ભૂષણ જે સૌન્દર્ય છે તે નષ્ટ થઈ જાય છે. કોઇ પણ વિષયમાં મર્યાદા મૂકી દેવી તે સારૂં નથી. જ્ઞા૦—હા, હવે તું બરાબર સમજી જણાય છે. દરેક સ્ત્રી જો હદમાં રહીને નિયમિત રીતે ચાલે તો કાંઈ પણ નુકસાન થતું નથી. યૌવન-કાળ છે તે ઘણી ભયંકર અવસ્થા છે. એ વખતે કોઈ કોઇ સ્ત્રી અને કોઈ કોઈ પુરૂષ ઉન્મત્ત થઈ જાય છે. કેટલાક લોકો લોકલજ્જા, ધર્મ અને માન વગેરેને તિલાંજલિ આપી કુમાર્ગે દોરાય છે અને તેઓ વહેલાં વૃદ્ધાવસ્થાનો ભોગ થઈ પડે છે. કેટલાક લોકો એવા ભયંકર રોગનો ભોગ થઈ પડે છે કે થોડા દિવસમાં જ પ્રાણ સુદ્ધાં ખોઈ બેસે છે. વળી તેઓની વંશવૃદ્ધિ થતી નથી અને જો સંતાન થાય છે તો તે રોગિષ્ઠ જ થાય છે. કુમાર્ગે યૌવનનો ઉપયોગ થવાથી જે પ્રત્યક્ષ ફળ મળે છે, એ વાતનો કોણ અસ્વીકાર કરી શકે તેમ છે ?

કિ૦—ઓહો ! ત્યારે તો યૌવન કાળ એ એક જાતના મણિ ધારણ કરેલા કાળા નાગ જેવો છે ! ઘણા માણસો એ મણિના લોભમાં પડે છે અને છેવટે ભયંકર ઝેરથી નાશ પામે છે. જ્ઞા૦—ખરી વાત, કિશોરી, યૌવનનો દુરૂપયોગ કરવાથી કેવાં માઠાં પરિણામ નીપજે છે એ મેં તને કહ્યું તે ધ્યાનમાં રાખજે. વળી સમય આવ્યે હું તને શયન કરવાની રીત, શય્યા અને ગૃહ વિષે કાંઈક સમજાવીશ.

પ્રકરણ ૨ જું.

શયન, શય્યા અને ગૃહ.

કિ૦—જ્ઞાનવતી બ્હેન ! તમે તે દિવસે કહેતાં હતાં કે સમય આવ્યે શયન, શય્યા અને ગૃહ વિષે કેટલીક જાણવાજેવી હકીકત તને

કહી સંભળાવીશ, કૃપા કરીને તે આજે કહેા. જ્ઞા૦—ઠીક, તેં આજે યાદ કર્યું. સાંભળ, ઘણે ભાગે જોવામાં આવે છે કે પતિ અને પત્ની એક ઘરમાં અને એક જ બિછાનામાં શયન કરે છે. નિદ્રાવડે સઘળું દુઃખ દૂર થાય છે. નિદ્રા એ આરેાગ્યની રક્ષા કરવાનેા મુખ્ય ઉપાય છે. બાળકેા પણ ઉંઘ લેવાથી કેવાં આરેાગ્ય રહે છે?

કિ૦—હા, તે હું જોઉં છું, સારી નિદ્રા સિવાય મનુષ્ય કદિ પણ જીવી શકે નહિ. પરન્તુ એક જ બિછાનામાં શયન કરવામાં દેાષ શેા છે? જ્ઞા૦—અનેક જાતનાં પ્રમાણેા મેાજુદ છે કે પતિ અને પત્નીને એક ઘરમાં જુદી જુદી શય્યામાં શયન કરવાથી ઉત્તમ આરેાગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે; તેાપણ કેાઈ સ્થળે અને કેાઇ જ વાર પતિ પત્ની એક શય્યામાં સૂએ તેનેા કેાઈ જાતનેા દેાષ નથી.

કિ૦—ત્યારે પતિ પત્નીથી પણ એક શય્યામાં શયન કરાય નહિ? જ્ઞા૦—તેનું કારણ છે. ઉંઘતી વખતે બન્ને જણાંના શ્વાસ-નિઃશ્વાસથી હવા ઝેરી બને છે. એકબીજાના મુખમાંથી નિકળતેા શ્વાસ એકબીજાના મુખમાં પ્રવેશ કરવાથી બન્નેનું આરેાગ્ય બગડે છે. પતિ પત્ની કદિ સમાન વયનાં હેાય, તેા એક ઘરમાં અને એક જ શય્યામાં શયન કરવાથી કાંઇ અનિષ્ટ પરિણામ આવતું નથી, પરંતુ રેાગી અથવા વૃદ્ધ પતિ અને યુવાન સ્ત્રીએ અથવા રેાગી સ્ત્રી અને નીરેાગી પતિએ એક શય્યામાં શયન કરવાથી ઘણું ભયંકર પરિણામ આવે છે. યુવતી સ્ત્રી અને વૃદ્ધ પતિએ એક જ શય્યામાં આખી રાત્રિ શયન કરવાથી યુવતીને નાના પ્રકારના રેાગેા ઉત્પન્ન થાય છે. વળી સ્ત્રી પુરૂષમાંથી કેાઇને ક્ષય અથવા દમનેા રેાગ લાગુ પડયો હેાય તેા તેઓએ કદિ એક જ શય્યામાં સૂવું જોઇએ નહિ.

કિ૦—વારૂ, ત્યારે કહેા જોઇએ કે સ્ત્રી-પુરૂષે કેવા પ્રકારના ઘરમાં

અને કેવા બિછાનામાં શયન કરવું ઉચિત છે? જ્ઞા૦—જે ઘર નાનું અને સાંકડું હોય તે ઘરમાં બન્નેને જોઇએ તેટલી હવા મળી શકતી નથી, તે માટે જે ઘર મોટું હોય તે જ ઘર સ્ત્રીપુરૂષના શયનને માટે ઉત્તમ છે.

ક્રિ૦—સ્ત્રીપુરૂષને જુદા જુદા ઘરમાં અને જુદી જુદી શય્યામાં શયન કરવાનું આપ કહો છો, તે તો ઘણો કઠણ નિયમ કહેવાય. જ્ઞા૦—આ સંસારમાં લગભગ સઘળાં કાર્યમાં સારૂં ને નરસું એક બીજાથી જોડાએલું જ છે, કારણકે જેમ એકત્ર સૂવામાં દોષ સમાએલો છે, તેવી જ રીતે કેટલાક ફાયદા પણ છે. તને એક નવાઇની વાત કહું તે સાંભળ. વિલાયતમાં કોઈ સ્ત્રી પુરૂષ વચ્ચે મોટો ઝગડો થયો હતો અને તેથી બન્ને જણાંએ એક બીજાથી છૂટા છેડા કરવાને માટે ફરીયાદ પણ કરી હતી. ન્યાયાધીશે મૂળ મુકર્દમાનો કાંઇ વિચાર નહિ કરતાં હુકમ આપ્યો કે "તમે બન્ને એક ઘરમાં અને એક જ બિછાનામાં સાત દિવસસુધી શયન કરો, પછી કોર્ટમાં આવજો." ન્યાયાધીશના હુકમ પ્રમાણે તે દિવસથી જ તેમણે બન્નેએ એક ઘરમાં અને એક જ બિછાનામાં શયન કરવા માંડયું. માત્ર ખાવાપીવાના સમયે ચાકરો માંગેલી વસ્તુઓ આપવા લેવા તે ઘરમાં દાખલ થતા હતા. સાત દિવસ પૂરા થયા પછી તેઓ કચેરીમાં હાજર થયાં, ત્યારે ન્યાયાધીશે પૂછયું કે "કેમ, હવે તમારે છૂટા છેડા કરવા છે?" ત્યારે તે બન્ને સ્ત્રી પુરૂષે એક જ જવાબ આપ્યો કે "ના, હજુર! અમે હવે છૂટા છેડા કરવા ઇચ્છતાં નથી." ઉપલી વાતમાં કહ્યા પ્રમાણે સ્ત્રી પુરૂષે ભેગાં રહેવાથી તેમ જ શયન પણ ભેગું કરવાથી એક બીજાનું મન મળી જાય છે ને સ્નેહની વૃદ્ધિ થાય છે.

ક્રિ૦—એ પણ તમે ખરૂં કહો છો! ત્યારે હવે કરવું શું? જ્ઞા૦—જ્યાંસુધી ઉંઘ ન આવે ત્યાંસુધી બન્નેએ એક જ બિછાનામાં સૂવામાં

વાંધો નથી, પરન્તુ જ્યારે ઉંઘ આવવા લાગે ત્યારે તે જ ઘરની અંદર પોતપોતાનાં સ્વતંત્ર બિછાનામાં સૂવું જોઇએ.

કિ૦—હા, એ ખરૂં કહ્યું, પણ સ્ત્રી પુરૂષે કેવી જાતના બિછાનામાં શયન કરવું જોઇએ? જ્ઞા૦—ચાદર અગર બનાત બિછાવેલી પથારીમાં સૂવું લાભકારક છે. જે સ્થળે પુષ્કળ તાજી હવા પ્રવેશ કરી શકે તે સ્થળે બિછાનું રાખવું જોઇએ. કોઈ કોઈ વખત પથારી તડકે સૂકવતાં રહેવું જોઇએ. ઉંઘતી વખતે શરીરમાંથી એક જાતનો પરસેવો છૂટયાં કરે છે, તે પરસેવાથી બિછાનું દૂષિત થાય છે, પરન્તુ તડકે સૂકવવાથી એ દોષ નાશ પામે છે. જે સ્ત્રી દુર્બળ હોય અને જેને ઘણો ઘામ થતો હોય, તેના બિછાનામાં એક બે કપડાં રાખી મૂકવાં લાભકારક છે, કારણકે જરૂર પડે ત્યારે બદલાવી શકાય.

કિ૦—પથારીની બાબતમાં મુખ્ય એ યાદ રાખવું જોઈએ કે બિછાનું નિરંતર ચોકખું રાખવું, અને વખતોવખત તડકે સૂકવતાં રહેવું, કેમ ખરૂંના ? જ્ઞા૦—હા, હવે તું બરાબર સમજી જણાય છે. ચાલ, હવે તને બીજો વિષય સમજાવવાનું શરૂ કરૂં.

કિ૦—તે તો ઠીક, પણ વૈદ્યક શાસ્ત્રમાં શય્યા વિષે કાંઇ ગુણદોષો વર્ણવ્યા છે કે નહિ, તેનો વિચાર તો આપણે બિલકુલ કર્યો નહિ ! જ્ઞા૦—હા, વૈદ્યક શાસ્ત્રમાં તે વિષે કેટલાક નિયમો યાદ રાખવા જેવા છે. પલંગ ઉપર શયન કરવાથી વાત પિત્ત અને કફ એ ત્રણ પ્રકારના દોષો નાશ પામે છે. હિંચકા ઉપર શયન કરવાથી વાત અને કફની શાન્તિ થાય છે. ભૂમિ ઉપર શયન કરવાથી બળ અને પુષ્ટિ મળે છે, અને પાટીયાં ઉપર શયન કરવાથી વાતરોગની વૃદ્ધિ થાય છે. કોઇ કોઈ તંત્ર શાસ્ત્રના મત પ્રમાણે કહે છે કે ભૂમિ ઉપર શયન કરવાથી વાત રોગની ઉત્પત્તિ થાય છે, પિત્ત અને રક્તનો નાશ થાય છે અને તેને

રૂક્ષ ગણવામાં આવ્યું છે. આ વિષયમાં દેશ,કાળ, સ્થળ વગેરેનો વિચાર કરી શયનની વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ. ઉત્તમ શય્યામાં શયન કરવાથી પુષ્ટિ મળે છે, નિદ્રા સારી રીતે આવે છે, વીર્યની વૃદ્ધિ થાય છે અને અથાગ ધીરજ તથા શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. ખરાબ પથારીમાં સૂવાથી એથી સઘળું ઉલટું થાય છે.

પ્રકરણ ૩ જું.

સમાગમ.

જ્ઞા૦—વ્હાલી કિશોરી! આજ તને એક બહુ ઉપયોગી વિષયની શિખામણ દેવા ધારૂં છું, અને તે વિષય સહવાસ અથવા સમાગમનો છે.

કિ૦—સહવાસ અથવા સમાગમ સંબંધે સ્ત્રીઓને માથે એક કલંક ચોંટેલું છે, આજ તેનો ખુલાસો કરો. સઘળા લોકો કહે છે કે, સ્ત્રીઓને કામવાસના–વિષયવાસના પુરૂષોના કરતાં આઠગણી વધારે હોય છે. શું તે સાચું છે? જ્ઞા૦—કેટલીક સ્ત્રીઓને એ પ્રમાણે હોય છે ખરૂં, પરન્તુ તે સંબંધે કેટલાક પંડિતોનો અભિપ્રાય જૂદો છે. તેઓના અભિપ્રાય પ્રમાણે, સ્ત્રીઓના ત્રણ વિભાગ કરી શકાય. જુદા જુદા પ્રકારની સ્ત્રીઓની વિષયવાસના જુદા જુદા પ્રકારની હોય છે. જેઓને વિષયવાસના ઘણી ઓછી હોય, તેઓ પ્રથમ વિભાગમાં ગણાય છે. એ વિભાગમાં સ્ત્રીઓની સંખ્યા મોટી હોતી નથી. જેઓ સાધારણ વિષયવાસના ધરાવે છે, તેઓ બીજી પંક્તિમાં ગણાય છે, તેઓની સંખ્યા પ્રથમના કરતાં વધારે છે. જે સ્ત્રીઓ ઘણી વિષયાસક્ત હોય છે તેઓ ત્રીજી પંક્તિમાં ગણાય છે. એ પ્રકારની સ્ત્રીઓની સંખ્યા સેંકડે ૭૫ ટકા જેટલી હોય છે, તેથી લોકો કહે છે કે સ્ત્રીઓને કામવાસના પુરૂ-

ષના કરતાં આઠગણી હોય છે. એકંદરે વિષયાસક્ત સ્ત્રીઓની સંખ્યા ઘણી વધારે હોવાથી સઘળી સ્ત્રીઓ પુરૂષના કરતાં વધારે વિષયાસક્ત ગણાય છે.

કિ૦—આપનું કહેવું યથાર્થ છે, કારણકે કામવાસનાનો મુખ્ય હેતુ કદિ પણ એ પ્રમાણે હોય નહિ કે મનુષ્ય નીચ વાસનાને વશ બની પોતાની જાતની ખરાબી કરે. જ્ઞા૦—કેવા નિયમથી સમાગમ કરવો જોઇએ તે વિષે પ્રાચીન કાળના ઋષિઓએ જે સઘળો બોધ આપ્યો છે, તે હું તને કહું છું. નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચારીઓની વાત અલગ રાખતાં સંસારી મનુષ્ય માત્રને સમાગમની ઇચ્છા થાય છે. તેઓને માટે તદ્દન સમાગમનો ત્યાગ કરવાથી મૂત્રરોગ અને મેદવૃદ્ધિ થાય છે, શરીર શિથિલ થઇ જાય છે, તે માટે શરીરરક્ષાની નિમિત્તે તેઓને સમાગમની જરૂર છે.

કિ૦—વારૂ, હવે કહો કે સ્ત્રીઓની કેટલી ઉમ્મરે કયું નામ અપાય છે; વળી કેવી જાતની સ્ત્રીઓ સાથે સમાગમ કરવાથી પુરૂષોને કેવા પ્રકારના લાભાલાભ થાય છે. જ્ઞા૦—ઠીક, ત્યારે સાંભળ. જેની ઉમ્મર સોળ વરસ સુધીની હોય તે સ્ત્રીનું નામ બાળા કહેવાય છે. સોળ વરસથી બત્રીસ વરસ સુધીની સ્ત્રીનું નામ તરૂણી કહેવાય છે. બત્રીસ વરસ પછીથી પચાસ વરસ સુધીની સ્ત્રીનું નામ પ્રૌઢા કહેવાય છે. જે સ્ત્રીની ઉમ્મર પચાસ કરતાં વધારે વરસની થઇ હોય તેને લોકો વૃદ્ધા કહે છે.

કિ૦—વારૂ, તમે આ ઉમ્મર વિષે તો સઘળું સમજાવ્યું, પરન્તુ કઇ કઇ ઋતુમાં કેવી કેવી સ્ત્રીઓની સાથે પુરૂષોએ સમાગમ કરવો ઉચિત છે? ઋષિઓએ એ વિષયમાં કાંઇ કહ્યું છે કે નહિ? જ્ઞા૦—હા, તેઓ કોઇ વિષય છોડી દે નહિ. તેઓના મત પ્રમાણે ગ્રીષ્મ અને શરદ્‌ઋતુમાં બાળા સ્ત્રી સાથે, શિયાળામાં તરૂણી સ્ત્રી સાથે, વર્ષા અને

વસંત ઋતુમાં પ્રૌઢા સ્ત્રી સાથે સમાગમ કરવો હિતકારક છે. ઋષિઓ કહે છે કે બાળા સ્ત્રી સાથે સમાગમ કરવાથી બળની વૃદ્ધિ થાય છે; તરૂણી સ્ત્રી સાથે સહવાસ કરવાથી, સાધારણ રીતે શક્તિનો નાશ થાય છે; અને પ્રૌઢા સ્ત્રી સાથે સહવાસ કરવાથી વૃદ્ધ ભાવ ઉત્પન્ન થાય છે. કહેવાનો ભાવાર્થ એ છે કે પુરૂષોએ પોતપોતાની સ્ત્રીઓની ઉમ્મર, આરોગ્ય, ઋતુ અને સમયને અનુસરીને સમાગમ કરવો. રાજાઓ વિગેરે જેઓને એક કરતાં વધારે સ્ત્રીઓ હોય, તેમણે જે ઋતુમાં જે ઉમ્મરની સ્ત્રી સાથે સમાગમ કરવો હિતકારક હોય તે સ્ત્રીની સાથે સમાગમ કરવો અને બાકીની સ્ત્રીઓ સાથે સમાગમનો ત્યાગ કરવો. જેઓને માત્ર એક જ પત્ની હોય, તેમણે ઋતુ, ઉમ્મર, અને આરોગ્યની અનુકૂળતાએ સમાગમ કરવો. બાકીની ઋતુઓમાં સમાગમનો ત્યાગ કરવો. પરન્તુ એમ ન સમજવું કે જુદી જુદી ઋતુઓમાં સમાગમ કરવા માટે જુદી જુદી ઉમ્મરની સ્ત્રીઓ શોધતા ફરીને દુરાચાર કરવો. પોતાની સ્ત્રીની ઉમ્મર જે ઋતુમાં સમાગમ કરવા યોગ્ય હોય, તે જ ઋતુમાં સમાગમ કરવો અને બાકીની ઋતુમાં સમાગમનો ત્યાગ કરવો.

જિ૦—પ્રાચીન ઋષિઓએ પણ વૈદ્યક શાસ્ત્રમાં સમાગમ વિષે ઠીક ઉલ્લેખ કર્યો જણાય છે. જ્ઞા૦—હા, એટલું જ નહિ, પરન્તુ તેઓ આગળ ચાલતાં જણાવે છે કે, સાધારણ ઉનું અન્ન, બાળા સ્ત્રી, ક્ષીરભોજન, ઘૃતભોજન, અને ગરમ પાણીવડે સ્નાન, એ પાંચ વસ્તુનું સેવન કરવાથી બળ પ્રાપ્ત થાય છે.

જિ૦—ત્યારે હું ધારૂં છું કે બળનો નાશ થવા વિષેની પણ કેટલીક વાતો હશે ખરી. જ્ઞા૦—હા. તેઓએ કહ્યું છે કે વૃદ્ધા સ્ત્રી, શરદ્ ઋતુનો તડકો, તાજી વીઆએલી ગાયનું દૂધ અને દિવસે સૂવું એ વસ્તુઓનું સેવન કરવાથી બળનો નાશ થાય છે.

ક્રિ૦—વારૂ, કેટલી ઉમ્મરે સ્ત્રી પુરૂષનો પરસ્પર સંબંધ અથવા સમાગમ થવાથી શું ફળ મળે છે, તે વિષે કાંઈ નિયમ હોય તો કહો. જ્ઞા૦—શીત કાળમાં તરૂણી સ્ત્રી સાથે સમાગમ કરવાથી લાભ થાય એમ વૈધક શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે; વળી જે સ્ત્રીની ઉમ્મર પુરૂષની ઉમ્મર કરતાં વધારે થઇ હોય, તેવી સ્ત્રી સાથે સમાગમ કરવાથી પુરૂષ યુવાન હોય તોપણ વૃદ્ધ થઈ જાય છે.

ક્રિ૦—ત્યારે વૈધક શાસ્ત્રમાં વર્ણવ્યા પ્રમાણે સમાગમ કરવાથી શું શું ફાયદા થતા હશે વારૂ? જ્ઞા૦—શાસ્ત્રના નિયમને અનુસરીને સમાગમ કરવાથી આયુષ્યની વૃદ્ધિ થાય છે, શરીર હૃષ્ટપુષ્ટ થાય છે. શરીરનો રંગ ઉજ્જવળ અને બળની ઘણી વૃદ્ધિ થાય છે. વળી ઝટ વૃદ્ધાવસ્થા પણ પ્રાપ્ત થતી નથી.

ક્રિ૦—જ્ઞાનવતી બ્હેન! આપણી વાતનો વિષય ઘણો ગંભીર છે; તે વિષે સઘળી વાત પૂછતાં મને શરમ આવે છે. એ સઘળી વાતનો ખુલાસો શરમ મૂકીને તમને કેવી રીતે પૂછી શકાય? જ્ઞા૦—ઓહો! એમાં તે વળી શરમ શાની? જે કાર્યની ઉપર સ્ત્રી પુરૂષનું બળ, વીર્ય, જીવન અને સારાં નરસાં સંતાનોની ઉત્પત્તિનો પણ આધાર રહેલો છે, તેવી ઉપયોગી વાત જાણવામાં વળી શરમ રાખી શા કામની?

ક્રિ૦—વારૂ, કેટલા દિવસને અન્તરે, કયા નિયમ પ્રમાણે સમાગમ કરવો હિતકારક છે? જ્ઞા૦—હેમન્ત ઋતુમાં બળપૂર્વક કામવાસનાથી સમાગમ કરવો, શીત કાળમાં ઇચ્છા મુજબ સમાગમ કરવો અને વસન્ત તથા શરદ્ ઋતુમાં ત્રણ ત્રણ દિવસને અન્તરે સમાગમ કરવો હિતકારક કહ્યો છે.

ક્રિ૦—વારૂ, સમાગમ સંબંધે બીજા કોઈ પંડિતના કોઈ પ્રકારના મતમતાન્તરો હશે ખરા કે? જ્ઞા૦—હા, ઋષિ સુશ્રુત તે વિષે અનેક વાતો કહી ગયા છે. સઘળી ઋતુમાં ત્રણ દિવસને અન્તરે ને માત્ર

ગ્રીષ્મ ઋતુમાં પંદર દિવસને અન્તરે સ્ત્રીસમાગમ કરવો હિતકર કહ્યો છે.

ક્રિ૦—વારૂ, પણ સમાગમ વિષે અમુક સમયનો શું કાંઇ પણ નિયમ બાંધ્યો નહિ હોય ? જ્ઞા૦—હા, સમયનો નિયમ પણ બાંધ્યો છે. શિયાળાના વખતમાં રાત્રિના ભાગમાં, ગીષ્મ ઋતુમાં દિવસના ભાગમાં, વસન્ત ઋતુમાં દિવસ અગર રાત્રિની અંદર કોઇ પણ વખતે, વર્ષાઋતુમાં મેઘગર્જના થતી વખતે અને શરદ્ ઋતુમાં જ્યારે કામવાસનાની ઇચ્છા થાય ત્યારે સમાગમ કરવો ઉચિત છે. છતાં સર્વ પ્રસંગોમાં એક પ્રહર રાત્રિ વીત્યા પછી સમાગમ કરવો વિશેષ ઉચિત મનાય છે. સંધ્યાકાળે, પ્રાતઃકાળે, મધ્યરાત્રિએ અથવા દિવસના મધ્યાન્હે સમાગમ કરવો નિષિદ્ધ છે.

ક્રિ૦—શાસ્ત્રમાં કેવા પ્રકારના સ્થળે અને કેવા પ્રકારની અવસ્થામાં સમાગમ કરવો હિતકારક કહ્યો છે ? જ્ઞા૦—સુંદર-રમણીય સ્થળમાં અને સારાં પુસ્તક ગીતા વિગેરેનું શ્રવણ કરીને, પ્રફુલ્લ મનથી સમાગમ કરવો, એ વિધિયુક્ત છે. પરંતુ જ્યાં ગુરૂની પાસે રહેતા હોઈએ ત્યાં, અથવા જ્યાં ભય ઉત્પન્ન થાય તેવે સ્થળે, અગર કોઈ પ્રકારની વાતથી મનમાં ઉદ્વેગ ઉત્પન્ન થયો હોય તેવે વખતે સમાગમ કરવો દૂષિત કહ્યો છે. વસ્ત્રાલંકાર વગેરે શૃંગાર સજી, પુષ્ટિકારક ભોજન જમી, પુત્રની ઇચ્છા રાખી સમાગમ કરવાનું શાસ્ત્રમાં શ્રેષ્ઠ કહ્યું છે.

ક્રિ૦—કેવા કેવા પ્રકારના મનુષ્યોની સાથે સમાગમ કરવો નિષિદ્ધ છે ? જ્ઞા૦—જે મનુષ્ય ભૂખ્યું હોય, તરસ્યું હોય, બાળક હોય, વૃદ્ધ હોય, રોગિષ્ઠ હોય, બીજા પણ કોઈ રોગ થયા હોય તેવા મનુષ્યની સાથે સમાગમ કરવો નિષિદ્ધ છે. એ પ્રમાણે રોગથી પીડિત મનુષ્યની સાથે સમાગમ કરવાથી અનિષ્ટ પરિણામ ઉત્પન્ન થાય છે.

ક્રિ૦—કેવી સ્ત્રી સમાગમને માટે લાયક ગણાતી હશે વારૂ ?

જ્ઞા૦—સ્વરૂપવતી, સદ્‌ગુણી, સારા સ્વભાવવાળી, ઉંચા કુળમાં જન્મેલી, કામવતી, વસ્ત્રાલંકારથી વિભૂષિત થએલી અને મજબૂત બાંધાવાળી સ્ત્રી સાથે કામોત્સુક બનીને સમાગમ કરવાનું વિદ્વાનોએ કહ્યું છે.

કિ૦—ઉચિત છે. ત્યારે કઈ કઈ સ્ત્રી સાથે સમાગમ કરવાનું નિ-ષિદ્ધ કહ્યું છે? જ્ઞા૦—ઋતુવાળી, કામવાસના વિનાની, ગંદી, સ્નેહવગરની, ઉમ્મરમાં મોટી, રોગથી ઘેરાએલા, એકાદ ઓછા અંગવાળી (ખોડ-વાળી), ઇર્ષ્યાળુ સ્વભાવવાળી, એક જ ગોત્રમાં જન્મેલી, વીર્ય વગરની, પ્રદરવાળી વગેરે લક્ષણોવાળી સ્ત્રીઓની સાથે સમાગમ કરવાનું નિષિદ્ધ છે.

કિ૦—તમારૂં કહેવું વાજબી છે, પરન્તુ એવા ગુણવાળી સ્ત્રીઓની સાથે સમાગમ કરવામાં દોષ શો હશે વારૂ? જ્ઞા૦—જો દોષ ન હોય, તો પંડિતોએ તેને નિષિદ્ધ શામાટે કહી હોય વ્હાલી? તોપણ અત્રે એક બીજી વાત પણ મારે કહેવી જોઈએ કે, હિન્દુ શાસ્ત્રકારોએ અનિ-ષ્ટકારક કામમાંથી નિવારણ કરવાને માટે નાના પ્રકારના પાપોનો ભય બતાવ્યો છે. તેઓ એમ ધારે છે કે, લોકો પાપનો ભય ઘણો મોટો રાખે છે; તેથી કરીને નહિ ઇચ્છવાયોગ્ય કેટલુંક કામ પાપવાળું કહેવાથી મનુષ્યો કાબૂમાં રહી શકે અને ફરીથી કોઇ વખત એવા કામમાં પ્રવૃત્ત થાય નહિ.

કિ૦—હું ધારૂં છું કે તે સિવાય પણ કેટલાક ગેરફાયદા થતા હશે. જ્ઞા૦—હા, જે સબળા લોકો પોતાની ઇચ્છાને કાબૂમાં નાખી ન શકે અને રજસ્વળા સ્ત્રી સાથે સમાગમ કરે, તેઓની દૃષ્ટિ ટૂંકી થઇ જાય છે, તેજનો નાશ થાય છે અને આયુષ્ય ઘટી જાય છે. સગોત્રા (એક જ ગોત્રમાં જન્મેલી) સ્ત્રી અથવા વૃદ્ધા સ્ત્રી સાથે સમાગમ કરવાથી આયુષ્યનો નાશ થાય છે. ગર્ભવતી સ્ત્રાની સાથે સમાગમ કરવાથી ગર્ભને પીડા થાય છે. રોગથી ઘેરાએલી સ્ત્રી સાથે સમાગમ કરવાથી

બળનો ક્ષય થાય છે. ખોડવાળી, ગંદી, વાંઝણી, અથવા દુર્બળ સ્ત્રી સાથેના સમાગમથી વીર્યનો ક્ષય થાય છે અને મન અપ્રસન્ન થાય છે.

કિ૦—તમે ગર્ભિણી સ્ત્રીની સાથે સમાગમ ન કરવાનું કહો છો, તો તે વિષે શું કોઈ નિયમ નહિ હોય? અથવા ગર્ભ ધારણ થયા પછી કેટલે દિવસે સમાગમનો ત્યાગ કરવો જોઇએ તેનો કાંઈ નિયમ નહિ હોય? જ્ઞા૦—હા, તેનો પણ નિયમ છે. ગર્ભસંચાર થયો છે એમ નક્કી થયા પછી એટલે કે બીજે કે ત્રીજે માસ પૂરો થાય, ત્યારપછી સ્ત્રીસમાગમ થઇ શકે નહિ. મહર્ષિ વ્યાસ ગર્ભવતી સ્ત્રીની સાથે સમાગમ કરવાનું નિષિદ્ધ કહે છે.

કિ૦—વારૂ, ત્યારે તમે કહો છો કે ભૂખી, તરસી, ગભરાએલી, દુર્બળ અવસ્થામાં અને વળી મધ્યાન્હકાળે સમાગમ કરવાનું નિષિદ્ધ છે; તો એનું કારણ શું હશે? જ્ઞા૦—ઉપર કહેલી સઘળી અવસ્થામાં સમાગમ કરવાનું નિષિદ્ધ ન કર્યું હોત તો અજ્ઞાન મનુષ્યો ગમે તેવી સ્થિતિમાં–ભયંકર દશામાં પણ સ્ત્રીસમાગમની વધી ગએલી ખૂરી ટેવને કદિ પણ કાબૂમાં રાખી શકત નહિ. વળી ક્ષુધા વ્યાપ્ત થએલી હોય, અગર તૃષા લાગી હોય, અગર દુર્બળ અવસ્થા હોય, એમાંની કોઈ પણ દશામાં મનુષ્ય જો સમાગમ કરે તો વીર્યનો નાશ થાય છે અને વાયુનો પ્રકોપ થાય છે. રોગિષ્ઠ સ્ત્રીની સાથે સમાગમ કરવાથી વાઇ–હિસ્ટીરીઆ વગેરે રોગો ઉત્પન્ન થાય છે; અને અંતે પુરૂષ મરણને શરણ થાય છે.

કિ૦—વારૂ, પ્રાતઃકાળે અથવા અર્ધી રાત્રે સમાગમ કરવાથી શો દોષ લાગે છે તે વિષે વૈદ્યક શાસ્ત્રમાં શું કાંઇ જણાવ્યું નહિ હોય? જ્ઞા૦—હા, ઘણુંએ જણાવ્યું છે. પ્રભાતમાં અગર અર્ધી રાત્રે સમાગમ કરવાથી વાતપિત્તનો પ્રકોપ થાય છે.

ક્રિ૦—રોગિષ્ટ અથવા ગુપ્ત રોગવાળી સ્ત્રીઓની સાથે સમાગમ કરવાથી કયા કયા દોષો લાગે છે? જ્ઞા૦—વ્યભિચારિણી હોય, રોગથી ઘેરાએલી હોય, એવી સ્ત્રીની સાથે સમાગમ કરવાથી ઉપદંશ (ગરમી) નો ભયંકર રોગ લાગુ પડે છે, વાયુનો પ્રકોપ થાય છે અને વીર્યનો તથા સઘળા સુખનો નાશ થાય છે.

ક્રિ૦—એ તો હું બરાબર સમજી, પરન્તુ સમાગમ વખતે હાજતનો વેગ રોકી રાખવાથી શું શું નુકસાન થતું હશે? જ્ઞા૦—મળ મૂત્રનો વેગ રોકી રાખવાથી અથવા વીર્યને રોકી રાખવાથી પથરીનો રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. તે માટે જે વીર્ય સ્ખલિત થવાની અણી ઉપર આવ્યું હોય તેને કદિ પણ રોકી રાખવું ઉચિત નથી. ઘણા મૂર્ખ, અક્કલ વગરના, કામાંધ લોકો ક્ષણિક સુખને માટે એ પ્રકારનું ભયંકર કામ કરે છે, તેઓ આખરે નાના પ્રકારનાં દુઃખો સહન કરે છે.

ક્રિ૦—ઠીક, ત્યારે કયા નિયમથી સમાગમ કરે તો તે યોગ્ય કહેવાય? જ્ઞા૦—નિયમિત રીતે પોતાની નીરોગી સ્ત્રી સાથે પૂર્વે કહ્યું તેવા નિયમાનુસાર ત્રણ ત્રણ દિવસને અંતરે સમાગમ કરવો હિતકારક છે. વળી સમાગમ કરી રહ્યા પછી સ્નાન, સાકર નાંખી ગરમ કરેલું દૂધ, અને નિદ્રા એટલી વસ્તુનું સેવન કરવું તે હિતકારક છે. સમાગમ કરી રહ્યા પછી પંખાથી વાયુનું સેવન કરવું તે પણ ફાયદાકારક છે.

ક્રિ૦—વારંવાર સમાગમથી શું કાંઇ દોષ લાગતો હશે ખરો કે? જ્ઞા૦—હા. જ્વર, શૂળ, ખાંસી, નબળાઇ, પાન્ડુ, ક્ષય, ઇન્દ્રિયની શિથિલતા વગેરે નાના પ્રકારના ભયંકર જીવલેણ રોગો તેથી ઉત્પન્ન થાય છે.

ક્રિ૦—કેવું સત્યાનાશ! ત્યારે મૂર્ખ, અક્કલ વિનાના મનુષ્યો એવા કામમાં પ્રવૃત્ત શામાટે થતા હશે? જ્ઞા૦—જો મનુષ્યો જાણી

બનેઇને નિયમિત રીતે ચાલતા હોય તો પૃથ્વી ઉપર આટલા બધા રોગો અને દુઃખો ટકી કેમ શકે?

કિ૦—મનુષ્યો ઇશ્વરનો નિયમ જાણ્યા વગર પોતાને જ હાથે પોતાનું બૂરૂં કરે છે. જ્ઞા૦—સમાગમના મુખ્ય બે હેતુઓ હોય છે. એક આનંદ વૈભવ અને મોજશોખની ખાતર મનુષ્યો સમાગમ કરે છે; અને બીજો હેતુ પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાનો છે. આ બન્નેમાં પહેલું ક્ષણિક સુખ કહેવાય છે. ક્ષણિક સુખને માટે મનુષ્યો વિષયાંધ બની કામવાસનામાં નિરંતર ચિત્ત રાખે છે, તે પાપનો અધિકારી થાય છે. પરન્તુ સન્તાન ઉત્પન્ન કરવાને માટે જે સમાગમ કરવામાં આવે છે, તેને ધાર્મિક ક્રિયા ગણવામાં આવે છે. તેથી નિયમમાં રહીને જે મનુષ્ય પ્રજોત્પત્તિને માટે સમાગમ કરે છે તે ધર્મનું પાલન કરનાર ગણાય છે.

કિ૦—ત્યારે સન્તાનનું ભલું ઇચ્છનારાઓએ સમાગમના નિયમો ઉત્તમ પ્રકારે જાણવાની ઘણી જરૂર છે. જ્ઞા૦—હા, એ માટે આપણા ઋષિ મુનિઓ વાર, તિથિ, નક્ષત્ર, ઋતુ તથા શરીર અને મનની અવસ્થા વિષે પૂરતો વિચાર કરીને સમાગમ સંબંધે કેટલોક ઉપદેશ આપી ગયા છે.

કિ૦—હવે હું બરાબર સમજી કે પ્રથમ આ મહાન્ વિષયનો અભ્યાસ કર્યા પછી સંસાર વ્યવહારમાં પ્રવેશ કરવો તે ઉચિત છે. જ્ઞા૦—હા, તેમ જ. જેઓ તેના સંબંધમાં મરજી મુજબ અનિયમિતપણે વર્તે છે તેઓ દિવસે દિવસે વીર્યહીન અને દુર્બળ થતા જાય છે. વળી તેઓનું આયુષ્ય પણ ઓછું થઇ જાય છે.

કિ૦—એ તમારૂં કહેવું વાજબી છે. વનનાં પશુપક્ષીઓ પણ આ બાબતમાં નિયમને અનુસરીને વર્તે છે. જો મનુષ્ય તે નિયમનું ઉલ્લંઘન કરે તો નિશ્ચય તેને નાના પ્રકારનાં કષ્ટ સહન કરવાં પડે છે. જ્ઞા૦—

લોકો નિયમોનું ઉલ્લંઘન ન કરે તે માટે જ આ સૃષ્ટિમાં લગ્નક્રિયાનો રિવાજ દાખલ કર્યો છે.

ક્રિ૦—પુરૂષ માત્ર લગ્ન કરેલી પોતાની સ્ત્રી સાથે જ અનિયમિતપણે વર્તે તો શું તેને કાંઇ દોષ નહિ લાગતો હોય ? જ્ઞા૦—તું મારી વાતનો ખરો મર્મ સમજી શકી નથી ! લગ્ન કરવાનો ઉદ્દેશ એટલો જ છે કે, લોકો નિયમિતપણે વર્તે, નહિતો જો પુરૂષ અનિયમિતપણે વર્તન કરે, તો પછી વેશ્યા-ગમનમાં અને પરિણીત સ્ત્રીસહવાસમાં ફેર શો ? પોતાની સ્ત્રી સાથે વારંવાર અનિયામતપણે વર્તવાથી પણ વેશ્યા-ગમનના જેટલો જ દોષ લાગે છે. આથી કરીને નિયમિત રીતે સ્ત્રીસમાગમ કરવો એ જ લગ્નનો ઉદ્દેશ છે.

ક્રિ૦—કાળાકાળના વિચાર વગરનો સમાગમ તે અનર્થનું મૂળ કારણ છે. માટે આ વિષયમાં દરેક જણે ખૂબ સાવધાનતા રાખવી જોઇએ, એમ જ ને? જ્ઞા૦—હા. દિવસે સ્ત્રીસમાગમ કરવાથી આયુષ્યનો ક્ષય થાય છે. જો કદિ દિવસના ભાગમાં તેની પ્રબળ ઇચ્છા ઉત્પન્ન થઇ હોય, તો તે કદિ ગ્રીષ્મઋતુમાં અને વર્ષાઋતુમાં ઠીક છે, તે સિવાય અન્ય ઋતુમાં સ્ત્રીસમાગમ દિવસે કરવાથી મહાપાતક લાગે છે.

ક્રિ૦—વારૂ, ત્યારે કહો જોઇએ કે સંધ્યાકાળે સ્ત્રીસમાગમ કરવાનું નિષિદ્ધ શામાટે કહ્યું છે ? જ્ઞા૦—પંડિતોએ સંધ્યાકાળે કરવાનાં જે સઘળાં કાર્યો નિષિદ્ધ કર્યા છે, તેમાં સ્ત્રીસમાગમ પણ કહ્યો છે, કારણ કે સંધ્યાકાળે સમાગમ કરવાથી જો ગર્ભ રહ્યો હોય તો વિચિત્ર પ્રકારની અધમ સંતતિ ઉત્પન્ન થાય છે, એમ શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે.

ક્રિ૦—ત્યારે કેવી અવસ્થામાં કયા નિયમને અવલમ્બીને સ્ત્રીસમાગમ કરવો, તેનો કાંઇ નિયમ પંડિતોએ બતાવ્યો છે ? જ્ઞા૦—હા. વાજીકરણદ્વારા કામોત્સુક બનીને સમાગમ કરવાનો નિયમ બતાવ્યો છે.

કિ૦—વાજીકરણ ! વાજીકરણ વળી શું કહેવાય વારૂ ? જ્ઞા૦—જે ચીજોના ગુણવડે સમાગમની ઇચ્છા ઉત્પન્ન થાય તેને વાજીકરણ કહે છે. સ્ત્રીસમાગમના વિષયમાં જુદા જુદા દેશના પંડિતોના જુદા જુદા મતો પ્રચલિત થયા છે; પરન્તુ હાલના જમાનામાં એ મતને અનુસરીને ચાલે છે જ કોણ ?

કિ૦—પરન્તુ એકંદરે એટલું તો જાણવું આવશ્યક છે કે જેમ બને તેમ સ્ત્રીસમાગમ ઓછા પ્રમાણમાં થાય તો તેમાં લાભ છે, કેમ ખરૂં ને ? જ્ઞા૦—હા, કોઇ કોઈ પંડિતો ફક્ત મહિનામાં ત્રણ જ દિવસ સ્ત્રીસમાગમ કરવાનો મત આપે છે. કોઈ કહે છે કે અઠવાડીયામાં માત્ર એક જ દિવસ સ્ત્રીસમાગમ કરવો ઉચિત છે. વળી કોઈ કોઈ તો એમ બોલે છે કે, જો એક મહિનાસુધી બિલકુલ સ્ત્રીસમાગમ કરવામાં ન આવે તો સ્ત્રીનો ત્યાગ કરવાની ઇચ્છા મનમાં ઉત્પન્ન થાય છે.

કિ૦—વારૂ, એ સઘળા પંડિતોના મતને અનુસરીને સ્ત્રીસમાગમ કરવામાં આવે તો લાભ શો થાય ? જ્ઞા૦—તેઓ કહે છે કે નિયમિત રીતે કામવૃત્તિ પૂર્ણ કરવાથી તન્દુરસ્તી સારી રીતે પ્રાપ્ત થાય છે, અને વધારે પ્રમાણમાં આનંદ ઉત્પન્ન થાય છે.

કિ૦—પરન્તુ જે નિયમ બતાવ્યો છે, તેના કરતાં ઓછા પ્રમાણમાં સ્ત્રીસહવાસ કરવામાં આવે તો શું તેમાં કાંઈ નુકસાન થાય ખરૂં કે ? જ્ઞા૦—તેથી શરીર અને મન એ બન્નેમાં એક પ્રકારનો ભાવાન્તર ઉત્પન્ન થાય છે. માટે સ્ત્રી કે પુરૂષ એ બન્નેએ નિયમિત રીતે સમાગમ કરવો ઉચિત છે, કારણકે તેથી બન્નેને આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે, ને વળી સન્તાનપ્રાપ્તિનો અમૂલ્ય લાભ થાય છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં કામવાસના ઓછી થઈ જાય છે, અને તે વખતના સ્ત્રીસમાગમથી સન્તાનની ઉત્પત્તિ થતી નથી એટલે દુર્બળ સંતાન ઉત્પન્ન થવાનો સંભવ દૂર થાય છે.

ક્રિ૦—કોઇ કોઇને વૃદ્ધાવસ્થામાં પણ છોકરાં ઉત્પન્ન થયાના દાખલા નજરે જોવામાં આવે છે. જ્ઞા૦—પરન્તુ સાધારણ રીતે વૃદ્ધાવસ્થામાં ઉત્પન્ન થએલાં છોકરાં યુવાવસ્થામાં ઉત્પન્ન થએલાં છોકરાંના જેવાં બળવાન અને લાંબા આયુષ્યવાળાં થઇ શકતાં નથી. વળી ઘણું કરીને વૃદ્ધાવસ્થામાં છોકરાં ઉત્પન્ન થતાં જ નથી, કદાચ થાય તોપણ નિર્માલ્ય અને રોગિષ્ઠ ઉત્પન્ન થાય છે. તું જોતી નથી કે ઝાડપાલો નાની ઉમ્મરમાં જેટલો ફળદાયક હોય છે તેટલો ફળદાયક વૃદ્ધાવસ્થામાં હોતો નથી. તેવી જ રીતે મનુષ્યની બાબતમાં પણ સમજવું.

ક્રિ૦—ત્યારે વૃદ્ધાવસ્થામાં સન્તાનની ઉત્પત્તિની ઇચ્છાથી સ્ત્રીસમાગમ કરવો ઉચિત નથી શું? જ્ઞા૦—વૃદ્ધાવસ્થામાં ગ્રીષ્મ અને શીતકાળમાં સ્ત્રીસમાગમની ઇચ્છા વસન્તઋતુના જેવી પ્રબળ હોતી નથી, તેથી કરીને એવું સિદ્ધ થાય છે કે વસન્તઋતુમાં કરેલા સ્ત્રીસમાગમથી જેવી તન્દુરસ્ત પ્રજા ઉત્પન્ન થાય છે તેવી ગ્રીષ્મ અને શીતકાળના સમાગમથી થતી નથી.

ક્રિ૦—ઇશ્વરે જ્યારે સન્તાન ઉત્પન્ન કરવાને કામવૃત્તિ આપી છે, ત્યારે જેથી સારાં અને સુંદર છોકરાં ઉત્પન્ન થાય, એવી બાબતમાં વિશેષ સાવધાનતા રાખવાની આવશ્યકતા છે. જ્ઞા૦—હા, હવે એ વાત વળી કોઈ વખત કરીશું. સન્તાન ઉત્પત્તિની વાત હવે પડી મૂકીએ; કોઈ યોગ્ય સમયે તે કહીશ. બીજી એક વાત એ યાદ રાખવાની છે કે જે સ્ત્રીઓ કામવાસનાને બહુ વશ થતી નથી અને હદ ઉપરાંત વિષય સેવન કરતી નથી, તેઓની ઉપર વાઈ અથવા હિસ્ટીરીયા હુમલો કરી શકતો નથી.

ક્રિ૦—એ વળી કયો રોગ? જ્ઞા૦—જેઓને કામવૃત્તિ વધારે પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન થતી હોય, પરન્તુ સમાગમનો યોગ પ્રાપ્ત થતો ન હોય, તેને વાઇ અથવા હિસ્ટીરીયા રોગ ઉત્પન્ન થાય છે.

કિ૦—જુવાન સ્ત્રી પુરૂષો આ મહાન્ વિષયનો સઘળો મર્મ ન સમજી શકે તો તેમને ઘણું કષ્ટ સહન કરવું પડે, એટલું જ નહિ, પરંતુ છેવટે જીવનું પણ જોખમ થાય! જ્ઞા૦—હા, સહવાસની બાબતમાં મનુષ્યો કરતાં પશુ–પક્ષીઓ સારી રીતે નિયમમાં રહી શકે છે. તેઓમાં સહવાસ કરવાનો અમુક સમય નિર્માણ કરેલો હોય છે. તેઓ નિયમિત સમય સિવાય કદિ પણ સમાગમ કરતાં નથી.

કિ૦—એ કારણ મનમાં લાવીને જ વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં વૃથા સમાગમને નિષિદ્ધ કર્યો હશે. જ્ઞા૦—હા, સન્તાન ઉત્પન્ન કરવાં એ જ સમાગમનો મુખ્ય ઉદ્દેશ છે. તેથી કરીને જ્ઞાની લોકો સન્તાન ઉત્પન્ન કરવા સિવાય વૃથા સમાગમ કદિ કરતા નથી.

કિ૦—વારૂ, હવે કયો વિષય સમજાવશો? જ્ઞા૦—આગળ મેં તને એક વાર કહ્યું છે કે સહવાસનો મુખ્ય ઉદ્દેશ સન્તાન ઉત્પન્ન કરવાનો છે; પરંતુ કોઇ પણ પ્રકારે અસ્વાભાવિક રીતે વીર્ય–પાત કરવાથી ભયંકર દોષ લાગે છે.

કિ૦—તે વળી શું? જ્ઞા૦—તેની સમજ તને હમણાં નહિ પડે. નાની ઉમ્મરમાંથી બાલક અને બાલિકાઓ નાના પ્રકારના અન્યાયભરેલા ઉપાયો કરી પોતાના શરીરનો ક્ષય કરે છે. વખત આવ્યે તે સઘળું હવે પછી સમજાવી દઇશ.

પ્રકરણ ૪ થું.

અસ્વાભાવિક ગમનમાં રહેલો દોષ.

જ્ઞા૦—અનિયમિત અને વૃથા સમાગમ કરવાથી આરોગ્યનો નાશ થાય છે, એ વાત પ્રથમ કહેવામાં આવી ગઈ છે. આજે અસ્વાભાવિક

વીર્ય–પાત કરવાથી આરોગ્યનું કેવું સત્યાનાશ વળી જાય છે, તે વિષે વિવેચન કરવાનું છે.

કિ૦—એ વાતનો અર્થ હું કાંઈ સમજી શકતી નથી. તે વળી શું કહેવાતું હશે? જ્ઞા૦—યુવાવસ્થા પ્રાપ્ત થવાના આરમ્ભકાળમાં સેંકડો છોકરા અને છોકરીઓ એ રીતે અન્યાયભરેલા કામદ્વારા એકીવારે કમનસીબ થઇ પડે છે.

કિ૦—હું તો તમારા કહેવાનો મર્મ બિલકુલ સમજી શકતી નથી! જ્ઞા૦—સાંભળ, યુવાવસ્થાના આરંભકાળમાં વિષય–વાસના વિકાસ પામે છે. એ વખતે છોકરા અને છોકરીઓના શરીરનાં અંગો એવા ઉત્તેજિત થઈ ઉઠે છે કે કોઈ કારણસર તે અંગને હાથ અડકાડવાથી કાંઇક આનંદ અને સુખ ઉત્પન્ન થાય છે. મૂર્ખ છોકરા અને છોકરીઓ તે સુખના આસ્વાદથી વધારે પ્રમાણમાં તે ઉત્તેજિત અંગોને હલાવે ચલાવે છે તથા ચોળે મસળે છે, તેથી શરીરનો ક્ષય અને આરોગ્યનો નાશ થાય છે.

કિ૦—વૃથા વીર્ય–પાત એ અનર્થનું મૂળ છે; તે તો તમે અનેક વાર કહ્યું છે. જ્ઞા૦—હા, તે વિષય જાણવાની ઘણી જરૂર છે, અને આ તે જ વિષય છે. વીર્ય ઉપર મનુષ્યના આરોગ્ય અને જીવનનો આધાર છે, તેથી તેનો નાશ કરવાથી મહા ભયંકર પરિણામ આવે છે.

કિ૦—જેથી કરીને છોકરાઓ અને છોકરીઓ તે દુષ્ટ કામ ન કરી શકે, એવી વ્યવસ્થા કરવામાં આવે તો સઘળી ગરબડ મટી જાય ના? જ્ઞા૦—તે બાબત વિષે બોલવું સહેલું છે, પણ કરવું ઘણું કઠિન છે. ખરાબ સોબતથી ઘણી વખત એવું સત્યાનાશ વળે છે. છોકરા તથા છોકરીઓને ખરાબ સંગતથી દૂર રાખવાથી કેટલેક અંશે તે બદી ઓછી થવાનો સંભવ છે, પરંતુ એકદમ તેનું નિવારણ કરવું એ કઠિન વાત છે.

કિ૦—હા, તે તમારૂં કહેવું ખરૂં છે. ડાહ્યા લોકો પણ જ્યારે સામાન્ય ઇન્દ્રિયસુખને માટે પશુની માફક વર્ત્તે છે, ત્યારે અલ્પ બુદ્ધિનાં બાલક બાલિકાઓની તો વાત જ શી કરવાની? જ્ઞા૦—યુવાવસ્થાના આરંભકાળમાં સઘળી ઇન્દ્રિયો અત્યંત પ્રબળ થઈ ઉઠે છે. તે વખતે ઉપદેશકોની શિખામણને કશું સ્થાન મળતું નથી, પરન્તુ તે અમૃતનો આસ્વાદ ચખાડનારૂં કાર્ય હળાહળ ઝેરનો ભાવ ભજવે છે, એમ જો મનુષ્ય સમજે તો તેને વશ થાય નહિ.

કિ૦—અનેક બાલિકાઓ એ ઉમ્મરમાં ધર્મને પણ તિલાંજલિ આપી દે છે, આખરે તેઓની દશા એવી અધમ થઈ જાય છે કે તેમને જોતાં વાર જ આપણું હૃદય ચીરાઈ જાય છે! જ્ઞા૦—ઇન્દ્રિયો પ્રબળ થવાથી તેઓ કુમાર્ગે ચાલ્યા જ કરે છે. તેઓ તેનું ભયંકર પરિણામ તે વખતે મનમાં લાવતા નથી. કોઈ સારી શિખામણ કે ઉપદેશ આપે, તો તેની સામે ગુસ્સે થઈ ઉઠે છે. મન ઇંદ્રિયસુખને માટે એટલું બધું ચંચળ બની જાય છે કે તેને શાન્ત કરવાનું કામ ઘણું કઠણ થઈ પડે છે.

કિ૦—ત્યારે શું તે ગુપ્ત પાપમાંથી રક્ષા કરવાનો કોઈ પણ ઉપાય છે જ નહિ? જ્ઞા૦—બીજો ઉપાય શો હોઈ શકે? તોપણ સારી રીતે મધુર વાક્યથી એ સઘળા પાપનું ફળ દાખલા દલીલથી સમજાવી શકાય ખરૂં. વળી જે છોકરા છોકરીઓનાં ચરિત્ર ખરાબ હોય, તેઓની સોબતમાં એક ક્ષણ વાર પણ તેમને રહેવાં દેવાં જોઈએ નહિ. નિરન્તર નીતિધર્મનાં પુસ્તકો વાંચવા દેવાનો મહાવરો કરાવવો અને જે પુસ્તકોના વાચનથી ઇંદ્રિયવૃત્તિ ઉત્તેજિત થઈ ઉઠે તેવાં પુસ્તકો તો તેમની નજર આગળ પણ આવવા દેવાં નહિ.

કિ૦—એવા સહેલા ઉપાયો કરવાથી શું અસર થઇ શકે? જ્ઞા૦–

ઘણી અસર થાય છે. તોપણ કેટલીક વખત એવું પણ જોવામાં આવે છે કે એ સઘળાં દુષ્કૃત્યના ગેરફાયદા સમજાવવા જતાં તેઓના મનમાં એવો વિચાર આવે છે કે કોણ જાણે એ ગુપ્ત કાર્યમાં કેવોએ આનંદ હશે! એમ ધારીને અજાણ્યા છોકરાઓને પણ એ ભયાનક કૂવો બતાવ્યા જેવું થઈ પડે છે. એક વખત તે હળાહળ ઝેરનો આસ્વાદ ચાખ્યા પછી ફરીથી બાળક તેમાંથી છૂટી શકતું નથી. તેઓનાં ચોક્કસ અંગો યુવાવસ્થાના આરંભમાં ખીલતી કળી જેવાં હોય છે, તે યૌવનસંચાર થવાથી એકદમ વિકાસ પામવા માંડે છે. કોઈ કોઈ વખત એવું પણ જોવામાં આવે છે કે એ સઘળાં અંગો ચોકખાં અને સાફસુફ કરવા જતાં હાથના સ્પર્શથી ઉત્તેજિત થઈ જાય છે અને હાથની હીલચાલ બહુ આનંદ આપનારી લાગે છે; તેથી કરીને વારંવાર વધારે વધારે હાથનો સ્પર્શ કરવાની મરજી ઉત્પન્ન થાય છે. એમ કરતાં કરતાં પણ છેવટે એ ગુપ્ત પાપના ફાંસામાં છોકરા અને છોકરીઓ ફસાઇ પડે છે.

કિ૦—ઓહો! કેવી નખ્ખોદની વાત! ત્યારે તો તે અંગો ચોકખાં અને સાફસુફ કરવા માટે હાથનો સ્પર્શ સરખો પણ તે સ્થળે ન કરવો તે જ સારૂં. જ્ઞા૦—ના, તેમ કરવાથી પણ એક જાતનું નુકસાન થાય છે. એ સઘળાં અંગો ચોકખાં અને સાફસુફ નહિ કરવાથી ખસ (ખુજલી) નો રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. વળી એટલું જ નહિ પરન્તુ એ ખુજલીને ખંજવાળવા માટે જો તેઓનો હાથ એ અંગોને અડકે છે, તો એક પ્રકારના સુખનો અનુભવ થાય છે; તેમ કરવાથી પણ તે અંગો ઉત્તેજિત થઈ ઉઠે છે, અર્થાત્ કામ-વાસના જાગૃત થાય છે.

કિ૦—વારૂ, એ સિવાય શું કોઈ બીજા રોગથી કામ-વાસના જાગૃત નહિ થતી હોય? જ્ઞા૦—થાય છે. પેટમાં કૃમિરોગ ઉત્પન્ન

થવાથી મૂત્રાશયના મુખ આગળ એક પ્રકારની ખુજલી ઉત્પન્ન થાય છે; એ ખુજલીથી પણુ કામ–શત્રુ ઉત્તેજિત થઇ ઉઠે છે.

કિ૦—ત્યારે તેા પહેલી વાત એ જાણવી જોઈએ કે જેથી કામ–શત્રુ ઉત્તજિત ન થઇ ઉઠે એવી રીતે વર્તવું. જ્ઞા૦—હા. અપક્વ બુદ્ધિમાં કામ–શત્રુનું ઉત્તેજન અને ઉન્મત્ત વ્યક્તિના હાથમાં તીક્ષ્ણુ ધારવાળું હથિયાર આપવું એ બન્ને સરખાં જ છે.

કિ૦—તે તેા સઘળું જાણ્યું. હવે તમે જુએા છેા ના કે એ ભયંકર ગુપ્ત પાપ અંદર ને અંદર ધુંધવાતા અગ્નિની માફક યુવાન સ્ત્રી પુરૂષેાના આરેાગ્ય અને જીવનનેા નાશ કરે છે. જ્ઞા૦—હા. એવા લેાકેાની સંખ્યા ઘણી જ એાછી જોવામાં આવે છે કે જેએા પેાતાની આખી જીંદગીમાં કેાઈ વખત પણ એ પ્રકારના પાપને એક યા બીજી રીતે તાબે ન થતાં એ કષ્ટમાંથી બચવા પામ્યા હેાય.

કિ૦—વારૂ, ઈંદ્રિયેાનેા દુરૂપયેાગ કરવા કરતાં અસ્વાભાવિક ગમનમાં શું કાંઈ વધારે દેાષ હશે ? જ્ઞા૦—હા. સારી રીતે યૈાવન પ્રાપ્ત થયું ન હેાય તેથી વીર્ય પણુ પક્વ ન હેાય; વળી એ પ્રમાણે અત્યાચાર કરી અપક્વ વીર્યનેા ગેરઉપયેાગ કરે તેા તેનેા બચાવ શી રીતે થઈ શકે ?

કિ૦—ત્યારે સંગદેાષથી જ એ પ્રમાણે ઘણુામાં એ સઘળા પાપનું મૂળ મંડાએલું હેાય છે. જ્ઞા૦—હા. છેાકરાએા ખરાબ સેાબતમાં પડીને અનેક પાપિષ્ઠ કૃત્યેાનેા અભ્યાસ કરે છે.

કિ૦—ત્યારે તેા છેાકરાએાનું આરેાગ્ય અને દીર્ઘજીવન સાચવી રાખવાને માટે તેએાની તરફ બહુ સંભાળપૂર્વક નજર રાખવી જોઇએ. જ્ઞા૦—હા. છેાકરાએાને "પુરૂષેા" બનાવવાના છે. હવે જો તેએા આ આશાભર્યા સંસારમાં નાની ઉમ્મરમાંથી જ બગડી જાય, તેા

તેઓ પુરૂષો શી રીતે બની શકે? વળી નાની વયમાં કરેલાં નઠારાં કૃત્યનું કડવું ફળ આખી જીંદગીસુધી તેમની નસોમાં ખરાબ અસર કર્યા જ કરે! વ્હાલી! તેવા નિર્માલ્ય પુરૂષો આ જગતને શું ઉપયોગી હોઈ શકે?

કિ૦—ખરૂં કહો છો વ્હેન! એવા પુરૂષો તો આ જગતને ભારરૂપ જ છે. એક તો સઘળા લોકો તેને વીર્ય-રહિત, દુર્બળ, અને નઠારો માણસ કહે છે. વળી તે દુર્બળ પુરૂષના છોકરાઓ જો પોતાનું વીર્ય એ પ્રમાણે અસ્વાભાવિક પાપથી ગુમાવે તો આખો વંશ નિર્વીર્ય અને અલ્પ આયુષ્યમાન્ થઇ જાય છે. જ્ઞા૦—તારૂં કહેવું વાજબી છે. જેઓને પોતાનો વંશ વીર્યવાન્ અને ઉન્નત કરવો હોય, તેઓએ પોતાના છોકરા છોકરીઓ કોઈ પણ પ્રકારના ગુપ્ત પાપના ફંદમાં ન પડે તેવા ઉપાયો કરવા ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઇએ.

કિ૦—મોટી વ્હેન! તમારૂં કહેવું હવે હું બરાબર સમજી શકી છું. મને સારી રીતે યાદ છે કે એક દાક્તર એક વખત પોતાના અનુભવ પ્રમાણે પોતાના દરદીઓની સરખામણી કરતાં કહેતા હતા કે, મારી પાસે જેટલા દર્દીઓ નાની ઉમ્મરના, ઘરડા જેવા, ક્ષીણ શરીરવાળા થઇને આવે છે, તેમાંના લગભગ ત્રણ ભાગના એ પ્રમાણે નાની ઉમ્મરથી કુટેવનું સેવન કરનારા માલુમ પડ્યા છે; વળી તે કારણથી જ તેઓને એ દશા ભોગવવી પડી છે. જ્ઞા૦—તારૂં એ કહેવું ખરૂં છે. જેઓ એ દુષ્કૃત્યથી વીર્યપાત કરે છે, તેઓ ઘણું કરીને અકાળે વૃદ્ધ થઇ જાય છે. કાચી જુવાનીમાં હસ્તમૈથુન અથવા સ્રીસંસર્ગ વગેરે કારણથી જ દેહ નાના પ્રકારના રોગથી પટકાઇ પડે છે, એ વાતનો કોણ અસ્વીકાર કરી શકે? મહર્ષિ ચરક કહી ગયા છે કે, જેઓ વધારે વખત જીવવાની ઇચ્છા કરતા હોય તેઓએ સોળ વર્ષથી ઓછી ઉંમરે અને સીત્તેર વર્ષથી મોટી ઉમ્મરે સમાગમ અથવા

બીજા કોઈ ઉપાયવડે વીર્યનો વ્યય કરવો ઉચિત નથી. બાલ્યાવસ્થામાં શરીરના રસ વગેરે ધાતુ સઘળા અસમ્પૂર્ણ અને અપરિપક્વ હોય છે. ઘડીઘડીમાં સહવાસ અથવા હસ્તમૈથુન જેવા અન્યાયભરેલા ઉપાયોથી વીર્યપાત કરવાથી જેમ થોડા જળવાળું ખાબોચીયું સૂકાઇ જાય છે તેમ સઘળી ધાતુ તથા રસો સૂકાઇ જાય છે.

કિ૦—મૂર્ખ લોકો ક્ષણિક સુખને માટે એવી ભયંકર વિપત્તિ પણ માથે વ્હોરી લેવાને જરા પણ વિચાર કરતા નથી. જ્ઞા૦—તેથી શરીર ક્ષીણ અને દુર્બળ થઇ જાય છે, વિચારશક્તિ, બુદ્ધિ, સ્મરણશક્તિ વગેરે એકદમ નિસ્તેજ થાય છે, શરીર લોહી વગરનું અને ફીકું પડી જાય છે, મોઢું બેડોળ રક્તહીન થઈ જાય છે, ચક્ષુઓ ઊંડી ઉતરી જઇને તેજ વગરની થઇ જાય છે, કપાળ અને મોઢું નિસ્તેજ થઇ જાય છે તથા મુખ ઉપર ફોલ્લીઓ થઇ આવે છે. આટલી બધી ખરાબ અસર થવા છતાં તે દુષ્કૃત્ય છોડતા નથી એ કેટલી અફસોસની વાત કહેવાય ? !

કિ૦—જુવાન ઉછરતી પ્રજામાં આ ભયંકર બદી જીવનને ખરાબ-ખસ્ત કરી નાંખે છે. અરે ! આખી જીંદગી બરબાદ થઈ જાય છે ! જુવાન પ્રજાનું રસમય જીવન મૃત સમાન નીરસ થઈ જાય છે ! જ્ઞા૦—અરે ! એટલેથી જ કયાં છૂટકો થવાનો હતો ? હજી એના નખ્ખોદની હદ તો લાંબી છે. એ ભયંકર બદીથી વીર્ય એટલું બધું પાતળું થઈ જાય છે કે સાધારણ વાતચીત કરવાથી, સ્ત્રી સંબંધી વિચાર કરવાથી, અથવાતો એથી પણ નજીવા કારણોથી ઇંદ્રિય ઉત્તેજિત થવાની સાથે જ વીર્ય સ્ખલિત થઈ જાય છે ! નિરંતર સ્વપ્નમાં વીર્યપાત થયાં કરે છે. વીર્ય કદિ પણ શાન્ત રીતે સ્થિર થઈ પરિપક્વ થઈ શકતું નથી. પેટ સાફ આવતું નથી, આંખો બળ્યાં કરે છે, શરીરનાં સઘળાં અવ-

યવો શિથિલ થઈ જાય છે, વળી બહારનાં અવયવોની સામાન્ય હિલચાલ થવાથી પણ વીર્ય સ્ખલિત થઈ જાય છે. એવી રીતે અમૂલ્ય અને ઉપયોગી વસ્તુ ગુમાવવાથી વીર્યનો ક્ષય થાય છે અને તેમાંથી જ્વર, ખાંસી, દમ, ચકરી, નિર્બળતા, મગજની નબળાઈ વગેરે અનેક રોગો એવા ઉત્પન્ન થાય છે કે તેનો ઉપાય કરવો પણ કઠણ થઈ પડે એટલું જ નહિ પરન્તુ ઘણાના જીવ પણ અકાળે ચાલ્યા જાય છે.

કિ૦—ઓહો ! આ ગુપ્ત પાપનું પરિણામ તો બહુ ભયંકર દેખાય છે. આ બદી તો જગતનું સત્યાનાશ વાળી નાંખે છે ! જ્ઞા૦—હા તેમ જ. ક્ષણિક ઇંદ્રિયસુખને માટે મૂર્ખ લોકો પોતાનું અમૂલ્ય જીવન બગાડી નાંખે છે. જે જે સારા માણસો તેઓને સારી શિખામણ કે ઉપદેશ આપે છે તેનો તેઓ તિરસ્કાર કરે છે, પરન્તુ પાછળથી પગલે પગલે તેમને વિપત્તિ ભોગવવી પડે છે !

કિ૦—વારૂ, હસ્તમૈથુનાદિ ગુપ્ત પાપોના જેવું જ શું વેશ્યાગમનથી પણ ભયંકર પરિણામ આવતું હશે કે ? જ્ઞા૦—હા. પરસ્ત્રી સાથે સહવાસ કરવાનું દુષ્ટ ચિંતવન જ મનુષ્યનો એક ભયંકર શત્રુ છે. મુનિઓમાં શ્રેષ્ઠ એવા મનુ ભગવાન શું કહે છે તે સાંભળ; સ્ત્રી પુરૂષોએ પરસ્પર કામાસક્ત થવું, સ્વરૂપવાન બનવાની ચિન્તા, વિષય સંબંધીનું ગુણ કીર્ત્તન, એક બીજા સાથે એક બીજાની મશ્કરી કરવી, કુભાવથી દૃષ્ટિપાત કરવો, એકાન્તમાં વાતચીત, એક બીજાના સંયોગની અભિલાષા કરવી, સંયોગ કરવાનો દૃઢ નિશ્ચય કરવો અને સંયોગ કરી વિષયસુખથી ઇંદ્રિયને તૃપ્ત કરવીઃ એ આઠ પ્રકારના કાર્યને મૈથુન કહે છે.

કિ૦—વારૂ, ત્યારે એ આઠે પ્રકારના મૈથુનથી શું એક સરખું નુકસાન થતું હશે કે ? જ્ઞા૦—જોકે છેલ્લા આઠમા વિષયથી વધારે

પ્રમાણમાં સુખનો અનુભવ પ્રાપ્ત થાય છે, તેમ તેમાં નુકસાન પણ વધારે થાય છે; તોપણ બાકીના સાત વિષયનું સેવન કરવાથી કાંઇ જેવું તેવું નુકસાન થતું નથી. એ સઘળાથી શરીર અને મન ઉપર ઘણી ખરાબ અસર થાય છે. એ પ્રમાણે તેનું ચિંતવન અને સંભાષણ કરવાથી ધીમે ધીમે અગ્નિ પ્રકટ થવા માંડે છે. છેવટે કાર્ય કરવાની શક્તિ, લોકલજ્જા, માનસંભ્રમ અને ધર્મ એ સઘળાનો ત્યાગ કરે છે. મન એટલું બધું ઉન્મત્ત થઇ જાય છે કે સ્વાભાવિક કે અસ્વાભાવિકનું જ્ઞાન પણ રહેતું નથી.

કિ૦—જો એથી એટલું બધું સત્યાનાશ વળી જાય છે, ત્યારે તે વિષય વિષે જાહેર ઉપદેશ કેમ દેવામાં આવતો નહિ હોય? જ્ઞા૦—ઉપદેશ દેવામાં આવતો નથી તેનાં કેટલાંક કારણો છે; કેટલાક લોકો એમ ધારે છે કે, એ સઘળો અશ્લીલ–બિભત્સ વિષય પ્રકટ કરવાથી નીતિનો ભંગ થાય છે. વળી કોઇ કોઈ એમ પણ ધારે છે કે એ ભયંકર જીવલેણ બદીનો નાશ કરવા માટે ઉપદેશ દેવા જતાં નાહકનું છોકરા અને છોકરીઓની પાસે ઉંઘતા વાઘને જગાડ્યા જેવું થાય છે. ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ એ ચારે જે શરીર ઉપર આશ્રય કરી રહેલાં છે, તે શરીરની જેથી રક્ષા થાય તેવા ઉપાયોનું શિક્ષણ આપવામાં દોષ લેખવો ન જોઇએ.

કિ૦—લોકોની એ મોટી ભૂલ છે! વારૂ પણ, ડાક્તરી વિદ્યા શીખવામાં ગુરૂ અને શિષ્યને જેમ સઘળા વિષયો સમજાવવા અને સમજવા પડે છે તેમાં જેમ કાંઈ સંકોચ રાખ્યા વગર સ્ત્રી પુરૂષના જે સઘળા અંગોની પરીક્ષા કરવી પડે છે, તેમાં જેમ કોઈ જુવાન બગડી જતો નથી અગર શિક્ષકનો હુકમ પણ ઉલ્લંઘન કરતો નથી, તેવી જ રીતે આ વિષયનું પણ શિક્ષણ યોગ્ય મર્યાદા સાથે આપવાથી

ઘણો લાભ થવા સંભવ રહે છે. ગુરૂ અને શિષ્ય ગંભીર ભાવે એ વિષયનું શિક્ષણ આગળ ચલાવે તો આવી ભયંકર ખરાબી કાંઇક ઓછી થવા સંભવ રહે છે. જ્ઞા૦—એ તો તારૂં કહેવું વાજબી છે કે જ્ઞાનોપદેશ દેવાથી એ ખરાબી ઓછી થાય ખરી, પરન્તુ કેટલાક મૂર્ખ એ ઉપદેશનો ખરો મર્મ સમજી નહિ શકતાં ઉલટું કુમાર્ગે દોરવાઈ જાય છે. એ કારણથી એ પ્રકારના શિક્ષણની આવશ્યકતા અને અનાવશ્યકતા વિષે અત્યારે આપણે કશો નિર્ણય કરી શકીએ તેમ નથી.

કિ૦—હા, લોકોને સમજાવવાથી અસર એવી થાય છે કે જેમ રહેવાના ઘરમાં સાપ જોવાથી છોકરા અને છોકરીઓ નિશ્ચિંત થઈ શકતાં નથી; પરન્તુ આ સંસારના સાર રૂપ, પ્રાણ કરતાં પણ અધિક પ્રિય સન્તાનોનાં હૃદયમાં એવો જે કાળો ભયંકર સર્પ દિવસે દિવસે વૃદ્ધિ પામ્યા કરે છે, તેનો જડમૂળમાંથી વિનાશ કરવાનો પ્રયત્ન કોઈ કરતા નથી! જ્ઞા૦—શાસ્ત્રકારો કહે છે કે મનરૂપી મદોન્મત્ત હાથી સ્વતંત્રપણે સારા નરસા સઘળા વિષયોમાં આમ તેમ દોડધામ કરી મૂકે છે, પરંતુ બુદ્ધિશાળી લોકો જ્ઞાનરૂપી અંકુશવડે તે મદોન્મત્ત મનને નિરંતર સારા રસ્તા ઉપર ચલાવે છે.

કિ૦—મારા ધારવા પ્રમાણે અન્યાયભરેલા કાર્યથી વીર્યપાત કરવા સંબંધે જે જે સઘળાં અનિષ્ટ પરિણામો થાય છે, તે સઘળાં તેઓની આંખોમાં આંગળી કરીને જણાવી દેવાં જોઇએ, કારણકે મા બાપ અને છોકરા છોકરીઓ જો એ સઘળી ખરાબીની વાત જાણી શકે, તો તે અજાણ્યાં રહેવાં કરતાં વધારે લાભકારક થઈ પડે છે. જ્ઞા૦—હા, એ તારૂં કહેવું વાજબી છે. આગળ જે ખરાબીની સઘળી વાત કહેવામાં આવી છે, તે સિવાય જુવાનીમાં ઉન્મત્ત થવાથી સેંકડો જુવાનીઆઓ બળાત્કારવડે સમાજનું ઘણું અનિષ્ટ કરે છે.

અત્યંત ખરાબ સ્વભાવના મનુષ્ય સિવાય બીજા કોઈ અસ્વાભાવિક સમાગમ કરે નહિ.

કિ૦—હવે હું સમજી કે અસ્વાભાવિક ગમન કરવાથી પુરૂષ અને સ્ત્રી એ બન્નેને મહાપાપ લાગે છે. જ્ઞા૦—હા તેમાં વળી સંદેહ શો ? જે કાર્ય કરવાથી પોતાનું અથવા સમાજનું અનિષ્ટ થાય, તે કાર્યમાં પાપ નહિ તો બીજું શું હોઈ શકે ? વારૂ. આજ તો હવે એટલું જ કહું છું, કાલે વળી કોઈ બીજા વિષય વિષે તને સમજણ આપીશ.

પ્રકરણ ૫ મું.

સ્તન.

કિ૦—જ્ઞાનવતી બ્હેન ! આજે કયો વિષય સમજાવશો ? જ્ઞા૦—વ્હાલી કિશોરી ! આજે તને સ્તન વિષે કાંઈક સમજાવવા ધારૂં છું.

કિ૦—વારૂ, ત્યારે કહો જોઈએ કે આ દેશની છોકરીઓનું જેમ યૌવન ખરાબ થઈ જાય છે, તેમ તેનાં સ્તનની પણ દુર્દશા થતી જોવામાં આવે છે તેનું કારણ શું હશે ? જ્ઞા૦—જે કારણથી યૌવનની દુર્દશા થઈ જાય છે તે જ કારણથી સ્તનની પણ દુર્દશા થાય છે.

કિ૦—એમ કેમ ? યૌવનની સાથે શું સ્તનનો કાંઈ પણ સંબંધ જોડાએલો છે ? જ્ઞા૦—હા. બંને સ્તન પણ યૌવનનો સમય દર્શાવનારૂં અને સઘળી ઇંદ્રિયોના વિકાસનું મુખ્ય ચિન્હ છે.

કિ૦—એ તમારૂં કહેવું બરાબર છે. એ માટે જ જોવામાં આવે છે કે જુવાન અવસ્થામાં બીજી સઘળી ઇંદ્રિયોના વિકાસની સાથે સાથે સ્ત્રીના સ્તન પણ વૃદ્ધિ પામતા જાય છે. વારૂ, ત્યારે કેટલા દિવસ સુધી તેની વૃદ્ધિનો સમય ગણાતો હશે ? જ્ઞા૦—ગર્ભની અંદર જેમ બાળક

મોટું થતું જાય છે, તેમ તેની સાથે સાથે બન્ને સ્તન પણ વૃદ્ધિ પામતાં જાય છે અને તે બાળકના નિર્વાહને માટે તેની અંદર દૂધનો પણ સંગ્રહ થતો જાય છે. ઘણું કરીને જોવામાં આવે છે કે સન્તાનનો પ્રસવ થયા પછી બન્ને સ્તન ધારવા કરતાં ઘણાં મોટાં વધેલાં હોય છે. તે જ સ્તનની છેવટની વૃદ્ધિ છે.

કિ૦—સન્તાનનો પ્રસવ થયા પછી સ્તનની વૃદ્ધિ પૂરી થાય છે, પરન્તુ સઘળી જુવાન છોકરીઓના સ્તન એકસરખા વધતા કેમ નહિ હોય? જ્ઞા૦—તેનું કારણ છે. જે સઘળી છોકરીઓ ઘરનું કામકાજ કરે છે, તેમના બન્ને સ્તન ઘણું કરીને મોટા થાય છે. વિશેષે કરીને જેઓ હાથ ચલાવવાનું કામ વધારે પ્રમાણમાં કરે છે, તેમના સ્તન ઘણા મોટા થાય છે. જેઓ ઘરનું કાંઈ પણ કામકાજ કરે નહિ અને માત્ર જ્યાં ત્યાં રખડતી ફરે અથવા જે છોકરીઓ વિલાસી (મોજશોખી) હોય તેમના સ્તન ઘણું કરીને નાના હોય છે.

કિ૦—ત્યારે તો જુવાન છોકરીઓને કાંઈ પણ કામ કરવા નહિ દેવામાં તો મોટો દોષ છે ને શું? જ્ઞા૦—બાલ્યાવસ્થાથી જ છોકરીઓને આળસુ રહેવા દેવામાં મોટો દોષ લાગે છે. ઘરનું સઘળું કામકાજ જેવું કે બિછાનાં કરવાં, બિછાનાં ઉપાડવાં, ઘરને વાળી ઝાડીને સાફ કરવું, પાણી ભરવું, વાસણ કુસણ સાફ કરવાં, દળવું, ખાંડવું, વગેરે ઘરનું સાધારણ કામ કરવા દેવાથી શરીરને સારી રીતે કસરત મળે છે. બાલ્યાવસ્થાથી જ શરીરને સારી રીતે કસરત આપવાથી જુવાનીમાં રીતસર સ્તન મોટા થાય છે. સ્તન એ સ્ત્રીના સૌંદર્યમાં વૃદ્ધિ કરનારૂં અંગ મનાય છે.

કિ૦—ખરી વાત; તેથી જ એમ બોલાય છે કે જે જુવાન છોકરીઓના સ્તન બરાબર પુષ્ટ થતા નથી તેઓ ઘણી બેડોળ દેખાય છે. શું એ હકીકત જુવાન છોકરીઓના ધ્યાનમાં નહિ હોય? જ્ઞા૦—ના,

એવી ઉપયોગી બાબતનું જ્ઞાન આપણા દેશની છોકરીઓને બિલકુલ હોતું નથી. સ્તન વિષે એક જગાએ કહ્યું છે કે, "સ્તનહીન સ્ત્રી અને ઘૃતહીન ભોજન એ બન્ને નકામાં છે." સ્તન સ્ત્રીઓની મુખ્ય શોભા છે. પરમેશ્વરે સ્તનને સ્ત્રીજાતિની શોભામાં વધારો કરવા અને બાળકના નિર્વાહને માટે બનાવ્યાં છે.

ક્રિ૦—એ માટે જુવાની પ્રાપ્ત થયા પહેલાં જ બન્ને સ્તનની ગોઠવણ ઇશ્વરે કરી રાખેલી હોય છે. જ્ઞા૦—તેની ગોઠવેલી આકૃતિ જ જોવાથી ઘણું આશ્ચર્ય ઉત્પન્ન થાય છે અને પરમેશ્વર પ્રત્યે ભક્તિભાવ ઉત્પન્ન થાય છે. તેણે બાળકોના પ્રાણ બચાવવાને કેવા નવાઈ જેવા ઉપાયથી સ્તનની ગોઠવણ કરી છે?

ક્રિ૦—તે વિષે જે કાંઇ જાણવા જેવું હોય તે મને કૃપા કરીને સમજાવો. જ્ઞા૦—સાંભળ, જુવાનીના આરંભમાં છોકરીઓના બન્ને સ્તન ગોળ નાના દડા જેવા આકારમાં વધવા માંડે છે. એ ગોળાકાર સ્તન બીજું કાંઈ નહિ પરન્તુ માત્ર માંસના ગુંથેલા દડા જ છે; તે વધી શકે છે તેથી ધીમે ધીમે તે ઉંચા મોટા અને મજબુત થાય છે. છોકરીઓની જીંદગીમાં સ્તનની ત્રણ અવસ્થા હોય છે. સ્તનની આકૃતિના પ્રમાણમાં એ ત્રણ અવસ્થા ગણાય છે. પહેલી જુવાનીની શરૂઆતથી તે બાળક પ્રસવ થાય ત્યાંસુધીની અવસ્થા, બીજી પ્રસવ થયા પછી દૂધથી ભરપુર અવસ્થા, ત્રીજી વૃદ્ધાવસ્થાની છેવટની અવસ્થા. એ પ્રમાણે આકારના પ્રમાણમાં સ્તનની ત્રણ અવસ્થા છે, તે હવે તું સમજી કે?

ક્રિ૦—હા, હવે સારી રીતે સમજી. એ ત્રણ અવસ્થાની અંદર વૃદ્ધાવસ્થાના સ્તનમાં કાંઈ પણ સૌન્દર્ય રહેતું નથી. જ્ઞા૦—હા, વૃદ્ધાવસ્થામાં મનુષ્યનું સઘળું સૌન્દર્ય નાશ પામે છે, પરન્તુ કેટલીક સ્ત્રીઓ તો વૃદ્ધ નહિ હોવા છતાં પણ પોતાના સ્તનની ભારે દુર્દશા કરી નાંખે

છે. પ્રથમ તને જણાવી દીધું છે કે ઇંદ્રિયને નકામી ચલિત કરવાથી જેમ જુવાનીનો નાશ થાય છે, તેની જ સાથે જુવાનીની મુખ્ય શોભા જે સ્તન છે તે પણ નાશ પામે છે. સ્તન પુષ્ટ થવાને વખતે જેમ તેના ઉપર વધારે દબાણ થાય તેમ તે દબાણથી સ્તનના પ્રથમના આકારમાં કશી વૃદ્ધિ થઇ શકતી નથી. વળી તે ઉપરાંત દબાણ થવાથી સ્તનની આકૃતિની વૃદ્ધિનો નાશ થાય છે, તેમ જ સ્તનની અંદર જે સઘળી નસો અને દૂધનો સંગ્રહ થવાનું સ્થળ છે તે પણ એવી રીતે દબાણ થવાથી ઇજા પામી જાય છે અને સારી રીતે દૂધને સંગ્રહી શકતું નથી. સ્તનના સંબંધમાં એક બીજી વાત પણ ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે. ડાબી બાજુના સ્તન કરતાં જમણી બાજુનું એક સ્તન મોટું હોય છે.

કિ૦—વારૂ, સઘળી સ્ત્રીઓને શું એ પ્રમાણે હશે કે ? જ્ઞા૦—હા, ઘણીખરી સ્ત્રીઓને થોડા ઘણા પ્રમાણમાં એવી રીતે હોય છે, તોપણ કોઈ કોઇને એથી ઉલટું પણ જોવામાં આવે છે.

કિ૦—વારૂ, સ્તનના અગ્ર ભાગમાં જે ડીંટડી હોય છે, તે વળી શામાટે હશે ? જ્ઞા૦—શું તે તું જાણતી નથી ? જો સ્તન ઉપર ડીંટડી ન હોય તો બાળક શી રીતે દૂધ ચૂસી શકે ? સ્તનની આસપાસ ચારે બાજુના રંગ કરતાં ડીંટડીનો રંગ કાળો હોય છે. વળી ડીંટડીની ચારે કોરે નીચે કેટલીક જગામાં કાળા ડાઘ પડેલા હાય છે. ગર્ભ રહેવાથી એ ડાઘ વધારે કાળા થઈ જાય છે, તે જોઇને લોકો ગર્ભ રહ્યો છે કે નહિ તે પારખી શકે છે

કિ૦—બધાને શું ગર્ભ રહ્યા પછી કાળા ડાઘ પડતા હશે કે ? જ્ઞા૦—હા, લગભગ સઘળી સ્ત્રીઓને પડે છે. વળી કોઇ કોઇને રાતા ડાઘ પણ જોવામાં આવે છે. હવે તને સ્તનની અંદર દૂધ હોય છે, તે વાત જણાવી દઉં. સ્તનની અંદર પંદર કે વીશ દૂધને વહેવાની નળીઓ

અથવા નસો હોય છે. જેમ નળમાંથી પાણી આવજા કરી શકે છે, તેવી જ રીતની બહુ જ બારીક-સૂક્ષ્મ નસો હોય છે તેમાંથી દૂધ વહ્યાં કરે છે. આગળ મેં તને કહ્યું છે કે માંસની ગુંથણીની આકૃતિ વૃદ્ધિ પામતાં પામતાં તે એક સ્તનના આકારમાં ગોળાકાર થાય છે. તે સ્તનની ઉપર જે ડીંટડી છે તે આંગળીના ટેરવા જેવી હોય છે. ધાવતી વખતે બાળક તે ડીંટડી મોઢામાં રાખીને દૂધ ચૂસવા માંડે છે.

કિ૦—સ્તનની ગુંથણી સઘળી સ્ત્રીઓને એકસરખી જ હશે કે? જ્ઞા૦—ના, જુદા જુદા ભાગમાં વસતી સ્ત્રીઓના સ્તનની આકૃતિમાં થોડો ઘણો ફેર માલૂમ પડે છે. તોપણ ઘણે ભાગે સ્ત્રીઓના સ્તનની આકૃતિ એકસરખી જ જોવામાં આવે છે. માંસથી ભરેલા સ્થળ ઉપર જ સ્તનની સ્થાપના કરવામાં આવી છે, તે સઘળી માંસની ગુંથણીમાંથી દૂધ ઉત્પન્ન થાય છે. વળી જે અગાઉ નળી અથવા નસોની વાત કહેવામાં આવી તે નસોમાંથી ડીંટડીમાં દૂધ આવે છે.

કિ૦—ઓહો! ઇશ્વરની કેવી અકળ કળા છે? બાળકના દૂધને માટે કેવી નવાઈ જેવી બનાવટ તેણે કરી છે? જ્ઞા૦—પણ શોકની વાત એ છે કે જેને માટે ઇશ્વરે એટલી બધી શોભા અને એટલી બધી દયા દર્શાવી છે તેનો મૂર્ખ લોકો કુમાર્ગે અને અત્યાચારમાં અકાળે નાશ કરી નાંખે છે!

કિ૦—વારૂ, કોના સ્તન કેવી રીતના હોઈ શકે, તેનો શું કાંઈ એક નિયમ નહિ હોય? જ્ઞા૦—હા, એનો પણ નિયમ છે. જેની છાતી બહુ નાની અથવા સાંકડી હોય તેના સ્તન બહુ મોટા અને સારી રીતે શોભાયમાન થઇ શકતા નથી. સૌન્દર્યનો આધાર મનુષ્યના પ્રયત્નો ઉપર પણ અવલમ્બી રહેલો છે.

કિ૦—એમ કેમ બોલો છો? શું મનુષ્ય પ્રયત્નો કરે તો તેઓ

પોતાનું સ્વરૂપ વધારી શકે? જો તેમ થતું હોય તો આ સંસારમાં કોઈ કદરૂપું રહે જ નહિ. જ્ઞા૦—તે વાત હવે એટલેથી બંધ રાખો, વળી કોઇ વખતે સૌન્દર્ય વધારવા વિષેની વાત પણ હું તને સમજાવી દઇશ. જેઓને ઘણાં સન્તાન ઉત્પન્ન થયાં હોય, તેમનાં સ્તન લાંબી મુદત સુધી સારાં રહી શકતાં નથી. જેઓ ગર્ભ–પાત વગેરે દુષ્કર્મ કરે, તેઓનાં સ્તનની શોભા જલ્દી નાશ પામે છે. વળી જેઓ નાની ઉમ્મરમાંથી જ ઇંદ્રિયનો ગેરઉપયોગ કરે તેઓના સ્તનનું સૌન્દર્ય પણ થોડા જ દિવસમાં નાશ પામે છે.

કિ૦—વારૂ, આજકાલના જમાનામાં કેટલીક અંગ્રેજ છોકરીઓ જોવામાં આવે છે, તેઓ પોતાનાં સ્તનનું સૌન્દર્ય નાશ પામવાના ભયથી બાળકને સ્તનપાન કરવા દેતી નથી; તેથી શું તેઓનાં સ્તન સારાં રહે છે? જ્ઞા૦—હા, તેઓનાં સ્તન ઘણે ભાગે સારાં રહે છે. વધારે પ્રમાણમાં સ્તનપાન કરાવવાથી સ્તનનું સૌન્દર્ય કાંઇક નાશ પામે છે ખરૂં; પરન્તુ તેમની માફક સ્તનનું સૌન્દર્ય જાળવી રાખવા માટે બાળકને સ્તનપાન ન કરવા દેવું તે સારૂં કહેવાય નહિ. તોપણ કોઈ કોઈ નાના બાળકવાળી સ્ત્રીનાં સ્તન એવા આકારમાં ગોઠવાએલાં હોય છે કે બાળક સહજમાં તેની ડીંટડી મોઢામાં લઇ ધાવી શકતું નથી. કેટલીક બાળકને ધવરાવનારી સ્ત્રીઓના સ્તનની ડીંટડીઓ સ્તનની સાથે જ મળી ગએલી હોય છે; અર્થાત્ જે ડીંટડી સ્તનથી અર્ધો ઇંચ ઉંચી રહેવી જોઇએ તેમ તેઓની હોતી નથી; તેથી કુમળું બાળક સારી રીતે ડીંટડી મોઢામાં ઘાલીને તેમાંનું દૂધ ચૂસી શકતું નથી. વળી જે સ્તન માંસના લોચાની માફક અત્યંત ઝુલતાં–લટકતાં રહેતાં હોય તે સ્તનથી કોઈ કોઈ વખતે મહા અનિષ્ટ પરિણામ થવા સંભવ રહે છે.

કિ૦—ઝુલતાં સ્તનથી વળી શું કાંઈ અનિષ્ટ પરિણામ આવતું

હશે ? જ્ઞા૦—હા, આવે છે. ધારો કે એક અત્યંત નાના-કુમળા બાળકવાળી સ્ત્રી પોતાના બાળકને પડખામાં સુવાડીને તેના મુખમાં સ્તન આપીને પોતે નિદ્રામાં ઘોરે છે. હવે તે ઝુલતું સ્તન કુમળા બાળકના નાક અને મોઢા ઉપર એવા જોરથી પડી રહે છે કે બાળકનો ઉચ્છ્વાસ-નિઃશ્વાસ બંધ થઇને મરી જાય છે ! આવા કેટલાક દાખલા બનતા જોવામાં આવે છે.

કિ૦—વારૂ, ખરાબ સ્તનથી શું કાંઇ પણ અનિષ્ટ પરિણામ આવતું હશે કે ? જ્ઞા૦—હા, ઘણાં અનિષ્ટ પરિણામ નીપજે છે. સ્તનમાં અનેક રોગો ઉત્પન્ન થવાથી બિચારી ધાવને ઘણું દુઃખ સહન કરવું પડે છે અને વળી કોઈ કોઇનો પ્રાણ જાય છે. ગર્ભ રહ્યા પછી કોઇ કોઇને એક અથવા બન્ને સ્તનમાં એક જાતની વેદના થાય છે-સણકાની માફક વેદના થાય છે. એ વેદના બહુ દુઃખદાયક હોય છે. કોઇને જલ્દીથી આરામ થઈ જાય છે, ને કોઇને લાંબી મુદતસુધી વેદના સહેવી પડે છે.

કિ૦--વારૂ, એથી તાવ બાવ આવે ખરો કે ? જ્ઞા૦—ના, તાવ આવતો નથી, પરન્તુ ભૂખ લાગતી નથી, ખાધેલું પચતું નથી, નિદ્રા પણ આવતી નથી, વગેરે અનેક દુઃખો વેઠવાં પડે છે. એમાંથી કોઈ કોઇ સ્ત્રીના સ્તનમાં એક પ્રકારનો રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. એ સઘળા રોગમાં બાળકના મોઢામાં સ્તન આપવાથી ઘણું અનિષ્ટ પરિણામ ઉભું થાય છે, માટે રોગિષ્ઠ સ્તનવાળી સ્ત્રીએ કદિ પણ બાળકને ધવરાવવું નહિ. એ રોગ થવાથી સ્તન લાલ રંગનું થઈ જાય છે, સોજો ચડી આવે છે, વેદના તો જાણે કોઇ સોયની અણી મારતું હોય એવી ભયંકર થાય છે. તાવ પણ આવી જાય છે. કોઇના સ્તન પાકી પણ પડે છે. એ રોગ કાંઈ જેવો તેવો નથી; એ રોગથી ઘણી સ્ત્રીઓના જીવ પણ જાય છે.

કિ૦—શા કારણથી એ રોગ ઉત્પન્ન થતો હશે વારૂ ? જ્ઞા૦— એ

રોગ થવાનાં અનેક કારણો હોય છે. સ્તનને ઠંડો પવન લાગવાથી, બાળકને નહિ ધવરાવવાથી અથવા બીજા કોઈ પણ કારણથી સ્તનમાં દૂધનો જમાવ થવાથી, સ્તનમાં દુધ નહિ હોવાથી અને બાળક સ્તનને તાણતું હોવાથી, કોઇ જાતની ઇજા લાગી જાય છે તેથી અથવા શરીર દુર્બળ હોવાથી પણ એ જાતનો રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. સ્તનને સારાં રાખવા માટે અનેક પ્રકારની સાવધાનતા રાખવી જોઇએ.

કિ૦—હા, સાવધાનતા વિષેની જે સઘળી વાતો કરો તે હું ધ્યાનમાં રાખીશ. આપના મુખમાંથી એ સઘળો બોધ સાંભળતાં મારા મનમાં એમ થાય છે કે જાણે હમણાં જ બાઇકોને ઘેર જઇને આ સઘળી વાતો શીખવી આવું! જ્ઞા૦—વ્હાલી કિશોરી! તારો ઉત્સાહ જોઇને મને પણ એમ થાય છે કે તને સઘળું શીખવી દઉં. આજે હવે ઘણી વેળા થઈ છે, કાલે તને એક બીજો ઉપયોગી વિષય શીખવી દઇશ.

પ્રકરણ ૬ ઠું.

ઋતુની શરૂઆત અને માસિક ઋતુ.

કિ૦—આજે કયા વિષયનો ઉપદેશ આપશો? જ્ઞા૦—આજે એવા વિષયનો ઉપદેશ દેવા ઇચ્છું છું કે જે જાણવાથી જુવાનીમાં નાના પ્રકારના ભયંકર રોગમાંથી બચી શકાય. એ વિષય બીજો કોઇ પણ નહિ પરન્તુ માસિક ઋતુ છે. એ ઋતુમાં ગરબડ થવાથી છોકરીઓને જીવલેણ ભયંકર રોગો પેદા થાય છે.

કિ૦—તે શું? શું ઋતુ એ એટલા બધા અનર્થનું મૂળ છે? જ્ઞા૦—અનર્થનું મૂળ કહો, અથવાતો શરીરના આરોગ્યનું મૂળ કહો,

જે કહો તે ખરૂં પરન્તુ એ બન્નેનું મૂળ ઋતુ છે. એટલે કે, જો ઋતુ નિયમિત રીતે આવતું હોય તો શરીર નીરોગી રહે છે, પરન્તુ જો ઋતુ આવવામાં કાંઇ ગરબડ અથવા અનિયમિતપણું દાખલ થાય તો તેથી શરીરના આરોગ્યનું સત્યાનાશ વળી જાય છે!

કિ૦—ઋતુ વિષે ગરબડ થવાથી શા શા રોગો ઉત્પન્ન થતા હશે? જ્ઞા૦—ઋતુના સંબંધમાં રોગની વાત અનુક્રમવાર-એક પછી એક કહી સંભળાવીશ. અત્યારે તો માત્ર એટલુંજ ધ્યાનમાં રાખજે કે ઋતુ છે એ ગર્ભસંચારનું એક મુખ્ય કારણ છે. તેમાં ગરબડ અથવા અનિયમિતપણું દાખલ થવાથી જુવાન છોકરીઓના શરીરનું સત્યાનાશ વળી જાય છે અને વંશવૃદ્ધિનો પણ લોપ થઈ જાય છે.

કિ૦—જેના માટે આટલી બધી વિપત્તિ ભોગવવી પડે છે, તે સારી રીતે જાણવાથી સઘળી જુવાન છોકરીઓને તો ઘણો લાભ થાય! જ્ઞા૦—માત્ર છોકરીઓને જ લાભ કેમ? પુરૂષોએ પણ એ વિષય જાણવાની ઘણી જરૂર છે.

કિ૦—કેમ, પુરૂષોને વળી તે જાણવાની જરૂર શી? જ્ઞા૦—પુરૂષોના દોષથી પણ ઘણી વખત ઋતુના સંબંધમાં નાના પ્રકારના રોગો અથવા ગરબડ પેદા થાય છે; એટલું જ નહિ પરન્તુ પુરૂષોને પણ કેટલીક જાતનું દુ:ખ સહન કરવું પડે છે. પરન્તુ ઋતુ સંબંધી વાત કહેતાં પહેલાં તેને મળતી એક બે વાતો મારે તને પ્રથમ જણાવવી જોઇએ. ઋતુ સંબંધી વાત જાણતાં પહેલાં જનનેન્દ્રિય સંબંધી એક બે વાતો કહેવાની જરૂર છે, કારણકે તે વાત નહિ કહેવાથી ઋતુ અથવા ગર્ભસંચારની સમજણ પડવી કઠણ થઇ પડે છે. છોકરીઓની જનનેન્દ્રિયનો જે ભાગ ઉપર દેખાય છે તેને યોનિ કહે છે. ત્યારપછી જે દ્વારમાંથી બાળકનો પ્રસવ થાય છે તેને પ્રસવદ્વાર કહે છે. અંદરના ભાગમાં પ્રસ-

વદ્વારનો જે ઠેકાણે છેડો આવે છે, તેની ઉપલી બાજુએ એક યંત્ર છે, તેને જરાયુ અથવા ગર્ભાશય કહે છે. બાળક પ્રસવ થવાનું દ્વાર-અથવા છિદ્ર, યેનિમાંથી શરૂ થઇને અંદર ચાર પાંચ ઈંચ જતાં ગર્ભાશયમાં મળે છે.

કિ૦—જે વિષે કહો તે સારી રીતે સમજાવીને કહો પ્રથમ જરાયુ-ગર્ભાશય શું કહેવાય તે સમજાવો. જ્ઞા૦—ગર્ભાશય એ પ્રસવદ્વાર અને પેટ એ બન્નેની વચ્ચોવચ્ચ એક બીજાથી જોડાએલું છે. એ ગર્ભાશયનો આકાર કેટલેક અંશે જમરૂખને મળતો આવે છે. ગર્ભાશયનું મુખ અથવા છિદ્ર પ્રસવદ્વારની તરફ આવી રહેલું હોય છે. એ છિદ્રને રસ્તે થઇને પુરૂષનું વીર્ય ગર્ભાશયમાં પ્રવેશ કરે છે ત્યારે ગર્ભ રહે છે. ઇશ્વરની કળા કેવી અકળ છે ? જમરૂખના આકારનું જે ગર્ભાશય છે તેમાંથી જ્યારે બાળકનો પ્રસવ થવાનો હોય ત્યારે તે લાડવા જેવડું મોટું અને ગોળાકાર થઈ જાય છે.

કિ૦—હા, હવે હું સારી રીતે સમજી. ત્યારે બાળકનો પ્રસવ થયા પછી પણ શું તે ગર્ભાશયનો અકાર તેવો જ રહેતો હશે કે ? જ્ઞા૦—ના, બાળકનો પ્રસવ થયા પછી ત્રણ મહિનાની અંદર ગર્ભાશયનો આકાર પ્રથમના જેવો જ થઈ જાય છે.

કિ૦—એ તો સઘળું સમજી, હવે ઋતુની વાત કહો. જ્ઞા૦—ગર્ભાશયમાંથી લોહી વહેવાથી તેનો રંગ રાતો થઈ જાય છે. ગર્ભાશયના મુખમાંથી જે લોહી પડે છે તેને જ ઋતુ અથવા રજ કહે છે.

કિ૦—વારૂ, ઋતુને વખતે જે લોહી પડે છે, તેનું શું કાંઇ પ્રમાણ હશે કે ? જ્ઞા૦—હા છે, લગભગ સાડાસાત રૂપિઆ ભારથી તે દસ રૂપિઆ ભાર સુધી લોહી પડે છે. તોપણ સ્થળના પ્રમાણમાં કોઇને તેથી ઓછું વત્તું પણ પડે ખરૂં; વળી કોઈ કોઇને તો અર્ધો શેર (વીસ રૂપિઆભાર) સુધી પણ પડે છે.

ક્રિ૦—વારૂ, શરીરનું અને ઋતુનું લોહી શું એક જ જાતનું હશે કે? જ્ઞા૦—હા, ઘણું કરીને એક જ જાતનું હોય છે. જે દિવસે પ્રથમ ઋતુદર્શન થાય છે, તે દિવસનું લોહી જરા કાળું અને કાંઇક ઘટ્ટ હોય છે. પછીનું લોહી પાતળું અને ઘેરા લાલ રંગનું હોય છે.

ક્રિ૦—જો ઋતુનું અને શરીરનું લોહી સાધારણ એક જ જાતનું હોય, તો ઋતુની વખતે એક જાતની ગંધ આવે છે કેમ? જ્ઞા૦—તેનું કારણ છે. સ્ત્રી માત્રના શરીરમાં એક જાતનો શ્લેષ્મ એટલે ચીકાસવાળો અને અમ્લ એટલે ખટાણવાળો રસ હોય છે. તેમાં થઇને રજ અથવા રક્ત પસાર થાય છે. તેથી કરીને તે લોહીમાં ફેરફાર થાય છે. ઋતુને વખતે સ્ત્રીના શરીરમાંથી જે એક જાતની ગંધ બહાર નીકળે છે, તે જ બીજા પ્રાણીના ગર્ભસંચારનું મુખ્ય કારણ છે. સ્ત્રીને જ્યારે ઋતુ પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે પુરૂષના જન્તુઓ તે ગંધનું પાન કરે છે અને પછી સમાગમ થતાં ગર્ભ ઉત્પન્ન થાય છે. એ પ્રમાણે એ ઋતુ ગર્ભ ધારણ કરવાનું માત્ર કારણ છે.

ક્રિ૦—આ વખતે મારે એક પ્રશ્ન પૂછવાની મરજી છે, તે એ કે સઘળા દેશની છોકરીઓને શું એક જ વખતે ઋતુ પ્રાપ્ત થતું હશે? જ્ઞા૦—ના, તું જાણે છે કે ગરમ દેશમાં જેમ ઝાડપાલો જલ્દી વધે છે તેમ ઠંડા મુલકમાં એટલી બધી ઝડપથી વધતો નથી, તે જ પ્રમાણે ગરમ દેશમાં જલ્દી જુવાની પ્રાપ્ત થાય છે અને ઋતુ પણ વહેલું દેખાય છે.

ક્રિ૦—વારૂ, ત્યારે સાંભળ્યું છે કે સાહેબ લોકનો દેશ તો બહુ ઠંડો છે, પરન્તુ સાહેબ લોકની જે સઘળી છોકરીઓ આ દેશમાં રહે છે તેને પણ શું ઋતુ નાની ઉમ્મરમાં જ દેખાતું હશે કે? જ્ઞા૦—હા, આ દેશમાં જેનો જન્મ અને વાસ, તેને ઋતુ જલ્દી પ્રાપ્ત થાય છે. અંગ્રેજ સ્ત્રીઓ જ્યારે આ દેશમાં રહે છે ત્યારે ઋતુકાળમાં જેટલું

લોહી પડે છે, તેટલું જ્યારે તેઓ વિલાયત જાય છે ત્યારે પડતું નથી.

કિ૦—વારૂ, ઋતુની પ્રથમ શરૂઆત થવાનો શું કાંઇ અમુક સમય નક્કી કરેલો હશે કે? જ્ઞા૦—હા, ઘણું કરીને બારથી તે સોળ વર્ષની અંદર ઋતુની શરૂઆત થાય છે. તોપણ સ્થળ પ્રમાણે કાંઇક કારણને લીધે એ સમય પછી અગર અગાઉ પણ ઋતુની શરૂઆત થાય છે ખરી. આપણા આ ગરમ દેશમાં જેટલી નાની ઉમ્મરની છોકરીઓને ઋતુ પ્રાપ્ત થાય છે તેટલી નાની ઉમ્મરની છોકરીઓને ઠંડા મુલકમાં ઋતુ પ્રાપ્ત થતું નથી. તે માટે ઘણું કરીને એવું જોવામાં આવે છે કે ઠંડા મુલકમાં વસનારી છોકરીઓને સોળ સત્તર વર્ષની ઉમ્મરે ઋતુ-દર્શન થાય છે અને તેથી કરીને તેઓની જુવાની પણ લાંબી મુદ્દત સુધી ટકી રહે છે. ગરમ દેશમાં પણ જો શરીરનું આરોગ્ય બગડયું હોય, કોઈ પણ કારણથી ખોરાક ઓછો લેવાતો હોય, તો મોટી ઉમ્મરે ઋતુદર્શન થાય છે.

કિ૦—વારૂ, એવું પણ ઘણી વખત જોવામાં આવે છે કે શહેરમાં કે ગામડામાં રહેનારી સત્વળી છોકરીઓને લગ્ન થઇ ગયા પછી થોડી જ મુદ્દતમાં ઋતુ પ્રાપ્ત થાય છે, એનું કારણ શું હશે? જ્ઞા૦—એ માટે જ લોકો કહે છે કે લગ્ન પછી છોકરીઓ જેમ કેળનું ઝાડ વધે તેમ વધવા માંડે છે, કારણકે લગ્ન થવાથી તેઓ પોતાના સ્વામીની પાસે નિરન્તર આવજા કરે છે. પ્રથમ પણ મેં તને કહ્યું છે કે જે છોકરી પુરૂષના સંસગમાં આવે છે તેને નાની ઉમ્મરમાં જ જુવાની પ્રાપ્ત થાય છે.

કિ૦—હા, તે મને સારી રીતે યાદ છે. વારૂ, સ્ત્રી જાતિને જે દર મહિને ઋતુ પ્રાપ્ત થાય છે તેનો શું કાંઈ નિયમ નહિ હોય? જ્ઞા૦—હા, છે. જુવાનીના વખતમાં લગભગ અઠાવીસ દિવસે ઋતુદર્શન થાય છે.

કિ૦—સ્ત્રીને કેટલાં વરસની ઉમ્મરસુધી ઋતુદર્શન થયાં કરતું હશે વારૂ ? જ્ઞા૦—લગભગ અગીઆર-બાર વર્ષની ઉમ્મરથી પચાસ વરસસુધી સ્ત્રીઓને ઋતુ પ્રાપ્ત થયાં કરે છે, તોપણ જો નાના પ્રકારના અત્યાચાર કરે તો એ સમયની અંદર પણ ઋતુ બંધ થઈ જાય.

કિ૦—જે કારણથી ઋતુ બંધ થાય છે, તે જાણવાની શું જરૂર નથી ? જ્ઞા૦—હા, ઘણી જરૂર છે. તે સઘળો વિષય દરેક સ્ત્રી પુરૂષને ખાસ જાણવાની જરૂર છે. ઋતુ સંબંધી સઘળા નિયમો નહિ જાણવાથી જુવાન છોકરીઓ જે કેટલાક ભયંકર રોગનો ભોગ થઈ પડે છે, તેનો વિચાર કરતાં હૃદય ચીરાઇ જાય છે. ઋતુદર્શન થવાની અગાઉ જે સઘળાં લક્ષણો દેખાય છે તે સાંભળ. ઋતુદર્શન થયા પહેલાં ઘણાં લક્ષણો જોવામાં આવે છે, પરન્તુ સઘળી સ્ત્રીઓને તે બધાં જણાતાં નથી, તોપણ કોઇ કોઈ લક્ષણો દેખાય છે ખરાં. કમર અને જાંગમાં વેદના થાય છે, માથું દુઃખે છે, પેટ ભારે લાગે છે, કોઇ પણ કામકાજમાં મન ચોંટતું નથી, આખો દિવસ આળસ આવ્યાં કરે છે અને સ્વભાવ કાંઇક ચીડીઓ થઇ જાય છે.

કિ૦—વારૂ, શરૂઆતનું ઋતુ અને માસિક ઋતુમાં શું કાંઈ તફાવત હશે કે ? જ્ઞા૦—હા, એવું પણ જોવામાં આવે છે કે કોઈ કોઈ છોકરીઓને એકાદી વખત રજોદર્શન થયા પછી બેએક મહિના સુધી અનિયમિત ઋતુસ્રાવ થાય છે. વળી પ્રથમ ઋતુની શરૂઆત થવાથી શરીરમાં ફેરફાર થઈ જાય છે. પીઠ ભારે લાગે છે, તે પછી પુરૂષસમાગમમાં શરીરે ઉષ્ણતા પ્રસરી જાય છે, ચ્હેરો સુંદર દેખાય છે, આંખો ફૂલના જેવી આનંદદાયક જણાય છે, શ્વાસ જોરથી ચાલે છે, વળી શારીરિક યંત્રની જે ક્રિયાનો આરંભ થવો હોય તે નિયમિત રીતે ઋતુ પ્રાપ્ત થયાથી થાય છે. એ વખતે બન્ને સ્તન ઉંચા

અને મોટા થાય છે, છાતી પહોળી થાય છે અને દરેક અંગ ખીલે છે, સૈાંદર્ય વધે છે, બાલ્યાવસ્થાની ચંચળતા નાશ પામે છે, લજ્જા આવે છે, સ્વરમાં ફેરફાર થઈ જાય છે, શરીર નીરોગી રહે તો ચાળીસ પચાસ વરસ સુધી દર મહિને ઋતુ પ્રાપ્ત થાય છે. ત્યારપછી પોતાની મેળે જ તે બંધ પડી જાય છે.

કિ૦—આ વખતે મારે એક વાત પૂછવાની મરજી થઈ છે, તે એ કે શા કારણથી ઋતુદર્શનમાં લોહીનું પડવું ઓછા વત્તું થતું હશે વારૂ ? જ્ઞા૦—જાતીય સ્વભાવ, ઉમ્મર, પીડા, આહાર, બળ અને શરીરની અવસ્થા અને જળ, વાયુ વગેરે કારણોથી લોહી ઓછા વત્તા પ્રમાણમાં પડે છે.

કિ૦—સઘળી સ્ત્રીઓને એક જ નિયમે રક્તસ્રાવ થતો હશે કે ? જ્ઞા૦—ના, એવી કોઈ પણ બે સ્ત્રીઓ જોવામાં નથી આવતી કે તેઓને બરાબર એક જ વખતે એક જ સરખો રક્તસ્રાવ થતો હોય.

કિ૦—ત્યારે દરેક સ્ત્રીને માટે શું જૂદો જૂદો નિયમ હોય છે ? જ્ઞા૦—હા, ઘણું કરીને તેમ હોય છે. જે સઘળી સ્ત્રીઓની ઉમ્મર વધારે થઇ હોય, જેને ઘણાં સન્તાન ઉત્પન્ન થયાં હોય, જેના પેડુનો ભાગ મોટો હોય, જેઓ સાદો ખોરાક ખાય છે અને વધારે ચિંતા રાખે છે, તેઓને ઋતુને સમયે લોહી ઓછું પડે છે; વળી ગામડાની સ્ત્રીઓ કરતાં શહેરમાં રહેનારી સ્ત્રીઓને વધારે લોહી પડે છે. વળી ગૈાર વર્ણવાળી છોકરીઓનું લોહી વધારે ગાઢું અને લાલ હોય છે અને સ્રાવ પણ વધારે પ્રમાણમાં થાય છે.

કિ૦—ત્યારે કઈ કઈ સ્ત્રીઓને રક્તસ્રાવ ઓછા પ્રમાણમાં થાય છે ? જ્ઞા૦—જે સ્ત્રીઓની ઉમ્મર મોટી હોય, શરીર દુર્બળ હોય અને આળસનો ભાગ વધારે હોય, તેવી સ્ત્રીઓને રક્તસ્રાવ ઓછો થાય છે.

ક્રિ૦—વારૂ, ઋતુકાળમાં જે લોહી પડે છે તે કેટલા દિવસ સુધી દેખાતું હશે ? જ્ઞા૦-સાધારણ રીતે એવું જોવામાં આવે છે કે પહેલે દિવસે સાધારણ લાલ રક્ત દેખાય છે, બીજે દિવસે તે રક્તના પ્રમાણમાં વધારે લાલ અને ત્રીજે દિવસે એથી પણ વધારે લાલ રક્ત દેખાય છે. ચોથા દિવસથી ઓછું પડવા માંડે છે અને પાંચમે દિવસે ઘણું કરીને બંધ થઈ જાય છે: તોપણ સ્થળને અનુસરીને આઠ દિવસ કે તેથી પણ વધારે મુદત સુધી કેટલીક સ્ત્રીઓને રક્તસ્રાવ થાય છે.

ક્રિ૦—વારૂ, વરસમાં કેટલીક વખત ઋતુદર્શન થતું હશે ? જ્ઞા૦—એક વરસમાં અઠ્ઠાવીસ દિવસને હિસાબે ઘણું કરીને તેર વખત ઋતુદર્શન થાય છે.

ક્રિ૦—વારૂ, જે તમે કહ્યું તે સિવાય કોઇ પણ કારણથી શું ઋતુ નહિ બંધ થતું હોય ? જ્ઞા૦—થાય છે, બે કારણોથી નિયમિત ઋતુ આવતું હોય તોપણ બંધ થઇ જાય છે; એટલે એક તો જ્યારે ગર્ભસંચાર થાય છે ત્યારે ઋતુ બંધ પડી જાય છે, તે બાળકનો પ્રસવ થાય ત્યાંસુધી બંધ રહે છે. બીજું કારણ એ કે બાળકનો પ્રસવ થયા પછી થોડી મુદત સુધી ઋતુ બંધ રહે છે, પરન્તુ એથી કાંઈ દુઃખ ઉત્પન્ન થતું નથી.

ક્રિ૦—એ જે ઋતુ બંધ થઈ જાય છે, તેનું કાંઈ કારણ નહિ હોય ? જ્ઞા૦-કારણ વિના તે કોઈ પણ કામ થતું હશે ? ગર્ભસંચારને વખતે ઋતુ બંધ થવાથી તે લોહીવડે ગર્ભને પોષણ મળે છે.

ક્રિ૦-ઓહો ! પરમેશ્વરની કેવી ચતુરાઈ છે ? વારૂ એ બે કારણો સિવાય બીજાં કોઈ પણ કારણોથી ઋતુ કદિ બંધ થતું હશે કે ? જ્ઞા૦-હા, જે બે કારણો મેં કહ્યાં, તે સિવાય જો ઋતુ બંધ થાય તો નાના પ્રકારના રોગો ઉત્પન્ન થવાનો સંભવ રહે છે.

કિ૦—ત્યારે તો એ સઘળાં કારણો જાણવાથી છોકરીઓ નાના પ્રકારના રોગોમાંથી બચી શકે. જ્ઞા૦—હા, પણ તે વિષય ચર્ચવાનો અત્યારે વખત નથી, આપણી ચાલતી વાત કરવા દો.

કિ૦—વારૂ, એવું પણ જોવામાં આવે છે કે કોઈ કોઈ છોકરીઓ જુવાન થાય છે, તોપણ ઋતુદર્શન થતું નથી તેનું કારણ શું હશે? જ્ઞા૦—અનેક કારણોથી ઋતુ આવવામાં વિલંબ થાય છે. જે સઘળી છોકરીઓ કાંઇ પણ મહેનત કરતી નથી, જેઓ નિરંતર ઘરમાં ગોંધાઇ રહે છે, જેઓ વાંચવા લખવાનો માનસિક શ્રમ વધારે પ્રમાણમાં કરે છે, જેઓ દુઃખી હોય છે, તેઓનું ગર્ભાશય રોગિષ્ઠ હોય છે. વળી જેઓને પ્રસવદ્વારનો પડદો તૂટતો ન હોય, તેઓને ઋતુ પ્રાપ્ત થવામાં ઢીલ થાય છે. શરીર નીરોગી હોય અને ઋતુ આવવામાં વિલંબ થાય તો તેમાં કાંઈ પણ શંકા રાખવાની જરૂર નથી.

કિ૦—બિલકુલ ઋતુ જ ન આવતું હોય એવી કોઇ સ્ત્રીઓ હશે કે? જ્ઞા૦—કોઈક જ એવી સ્ત્રી હોય છે, પરન્તુ તેની ચામડી, આકાર અને કંઠસ્વર વગેરે ચિન્હો લગભગ પુરૂષનાં જેવાં હોય છે.

કિ૦—વારૂ, જેને ઋતુ આવતું નથી, તેને ઋતુનું કાંઈ પણ ચિન્હ દેખાતું હશે કે? જ્ઞા૦—પીઠમાં અને કમ્મરમાં કળતર થાય છે, ક્ષુધા ઘણી જ લાગે છે, ઉલટી થવાનાં ચિન્હો જણાય છે અને માથામાં દુઃખાવો થાય છે, એ બધાં લક્ષણો એ ત્રણ દિવસ સુધી રહે છે, વળી જ્યારે બીજી વાર ઋતુનો સમય આવે છે, ત્યારે ફરીથી તે ચિન્હો જણાય છે.

કિ૦—ત્યારે તો શરૂઆતની ઋતુ આવવામાં કાંઈ ઢીલ થાય તો કોઈ જાતનો ભય રાખવો નહિ. વળી તેને માટે ઔષધ-દવાની પણ કાંઈ જરૂર નથી, કેમ ખરૂં ના? જ્ઞા૦—હા. એમાં પણ એક બાબત એવી છે કે જો ઋતુ આવવાનો સમય ઘણો લંબાયો હોય અથવા દર

મહિને ઋતુને વખતે કમ્મર, જાંગ અને પેડુમાં વેદના થતી હોય, પેટ ભારે લાગતું હોય, વળી તે વખતે કોઇ કોઈ વખત માથામાં દુખાવો રહેતો હોય, મોઢાનો રંગ ફિક્કો પડી ગયો હોય, નાકમાંથી લોહી પડતું હોય, કાનમાં મોટા અવાજો થતા હોય, સ્તન કઠણ થઈ ગયા હોય અગર તેમાં વેદના થતી હોય વગેરે લક્ષણો જોવામાં આવે તો ઔષધોપચાર કરવાની જરૂર છે.

કિ૦—ત્યારે એ લક્ષણો જોવામાં આવે તો એક જાતનો રોગ થયો છે એમ સમજવું ના ? જ્ઞા૦—હા, પરન્તુ એ વાત વળી પછી સમજાવીશ.

કિ૦—પણ આ વખતે મારે એક વાત પૂછવાની એ છે કે તમારા કહેવાના ભાવાર્થ ઉપરથી સ્પષ્ટ જણાઈ આવે છે કે અનિયમિતપણે એટલે અમુક સમયની પહેલાં ઋતુ આવે તો છોકરીઓનું આરોગ્ય બગડે છે. ત્યારે અનિયમિતપણે ઋતુ ન આવે તેની શું કાંઈ વ્યવસ્થા નહિ હોય જ્ઞા૦—હા છે. એ વિષયમાં મોટા પાંચ નિયમ છે. પહેલો નિયમ એ છે કે નિરંતર ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરીને આખું શરીર સ્વચ્છ રાખવું, વધારે વખત સુધી ન્હાવું, શરીર સાફ કરવાને માટે ગરમ પાણીનો ઉપયોગ કરવો નહિ. બીજો નિયમ એ છે કે બહુ મસાલાવાળા અથવા ગરમ ચીજો કદિ પણ ખાવી નહિ. ત્રીજો નિયમ એ છે કે પોતાને રહેવાનું ઘર સાફ રાખવું. વળી બારી બારણાંની ગોઠવણ એવી રીતે રાખવી કે ઘરમાં નિરંતર શીતળ અને ચોકખો વાયુ આવજા કરી શકે. ચોથો નિયમ એ છે કે નઠારે રસ્તે દોરી જાય તેવાં બીભત્સ પુસ્તકો વાંચવાં નહિ; એક જ જગ્યાએ આળસથી પડયાં રહેવું નહિ; વળી જેથી મનમાં વિકાર ઉત્પન્ન થાય એવા વિચારો અથવા કાર્યો કરવાં નહિ. પાંચમો નિયમ એ છે કે છોકરીઓને એવી શિખામણ આપવી કે જેથી તેઓની પ્રકૃતિ કોમળ અને બુદ્ધિ સતેજ થાય.

કિ૦—એ સિવાય બીજા કોઈ પણ નિયમો હશે કે ? જ્ઞા૦—હા, હજી પણ કેટલાક નિયમો છે. ઉંચી જગ્યાએથી પડવું, રમત કરતાં છલંગ મારીને અકસ્માત્ મનને ઉદ્વિગ્ન અથવા ઉત્તેજિત કરવું, એ સઘળાં કારણોથી પણ અકાળે રક્તસ્રાવ થાય છે માટે તેનો ત્યાગ કરવો જોઇએ. ઋતુના નિયમિત અને અનિયમિતપણા ઉપર સ્ત્રી જાતિનું આરોગ્ય સંપૂર્ણ રીતે આધાર રાખે છે, માટે છોકરીઓને ઋતુ આવવાની શરૂઆત થયા પહેલાં સાવચેતી રાખવી જોઇએ. છોકરીઓને નાની ઉમ્મરમાં અથવા ઘણી મોટી ઉમ્મરે ઋતુ ન આવે તે બાબતમાં સમજુ માણસોએ પુરતું લક્ષ રાખવું જોઇએ.

કિ૦—વારૂ, ત્યારે, ઋતુને વખતે સ્ત્રી પુરૂષનો સમાગમ યોગ્ય ગણાય કે નહિ ? જ્ઞા૦—ના. જો કદિ ઋતુકાળની પહેલાં અગર ઋતુની વખતે એ ઇચ્છા બળવાન થઇ હોય તોપણ રક્તસ્રાવને સમયે સંયોગ કરવાનું સમ્પૂર્ણ નિષિદ્ધ છે.

કિ૦—જો એ કાર્ય નિષિદ્ધ હોય, તો એ વખતે સમાગમની ઇચ્છા ઉત્પન્ન થાય કેમ ? જ્ઞા૦—ઋતુ પ્રાપ્ત થવાનો મુખ્ય ઉદ્દેશ સંયોગવડે સન્તાન ઉત્પન્ન કરવાનો છે. પશુપક્ષીઓ પણ ઋતુને વખતે સંયોગ કરી ગર્ભ ઉત્પન્ન કરે છે. મનુષ્યને માટે પણ એ જ નિયમ છે, પરન્તુ જે થોડાક દિવસ સુધી વધારે રક્તસ્રાવ થાય છે તેટલા દિવસ સમાગમ નિષિદ્ધ કહ્યો છે કારણકે તેમ કરવાથી ઋતુ સંબંધી અનેક રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. પરમેશ્વરે પશુપક્ષીઓને બુદ્ધિ તથા વિચાર કરવાની શક્તિ આપી નથી, પરંતુ એવો એક સંસ્કાર પાડ્યો છે કે ઋતુકાળ સિવાય તેઓને ઘણું કરીને સંયોગ કરવાની ઇચ્છા જ થતી નથી.

કિ૦—વાહ, ત્યારે તો એ બાબતમાં મનુષ્યો કરતાં પશુ પક્ષીઓ સારાં ! જ્ઞા૦—હા, મનુષ્યને ઇશ્વરે જે જ્ઞાન દીધું છે તે જ્ઞાનવડે

તેઓ સારા નરસાનો વિચાર કરીને ચાલે. જેઓ સારા નરસાનો વિચાર કર્યા વિના ચાલે, તેઓ નાના પ્રકારના રેાગ અને દુઃખનો ભોગ થઈ પડે છે. ધર્મ, અર્થ, કામ અને મેાક્ષ એ ચારેની ઉન્નતિનો શરીર ઉપર સંપૂર્ણ આધાર છે. જે મૂર્ખ માણસ એવા ઉપયેાગી શરીરને પાયમાલ કરી નાંખે છે, તેનું સઘળું સુખ નાશ પામે છે. તે વિષે આપણા પ્રાચીન કાળના ઋષિઓએ એ સઘળી બાબતમાં કેટલેાક ઉપદેશ આપ્યો છે. તેઓએ એવો મત જાહેર કર્યો છે કે સ્ત્રીઓને મહિને મહિને જે ઋતુદર્શન થાય છે તે ઋતુકાળના દિવસથી તે સેાળ રાત્રિ સુધી ગર્ભધારણને યેાગ્ય સમય ગણાય છે.

કિ૦—વારૂ, ઋતુના ત્રણ દિવસમાં કેવી રીતે વર્તવું યેાગ્ય ગણાય? જ્ઞા૦—પ્રાચીન ઋષિઓના મત પ્રમાણે જે દિવસે ઋતુદર્શન થાય તે દિવસથી ત્રણ દિવસ સુધી બ્રહ્મચારિણીની માફક હિંસા વગેરે પાપનો ત્યાગ કરવો. વળી પરપુરૂષની વાત સાંભળવી નહિ, તેમ જ પેાતાના સ્વામીના મુખનું દર્શન કરવું નહિ. રડવું, નખ ઉતારવા, સ્નાન, દિવસે નિદ્રા, ઘણા મેાટા અવાજથી બેાલવું અગર સાંભળવું વગેરે કોઈ પણ કાર્ય કરવું નહિ. ભૂલથી અથવા અજ્ઞાનથી રજસ્વલા સ્ત્રી જો એ નિષિદ્ધ કાર્યો કરે, તો તેના ગર્ભમાં ઉત્પન્ન થનાર સન્તાનને અનેક પ્રકારની હાનિ થાય છે.

કિ૦—વારૂ, ત્યારે રજસ્વલા સ્ત્રીએ ઋતુસ્નાન કર્યા પછી શું કરવું જોઇએ? જ્ઞા૦—ઋતુસ્નાન કર્યા પછી સ્ત્રી પહેલ વહેલું જે પુરૂષનું મેાઢું જુએ, તે પુરૂષના જેવા જ રૂપ ગુણ અને આકારનું બાળક ઉત્પન્ન થાય છે એમ કહેવાય છે. તે માટે સ્ત્રીએ પ્રથમ પેાતાના પતિનું મુખ જોવું અથવા પેાતાનો પતિ હાજર ન હોય તો પેાતાના પુત્રનું મુખ જોવું અને રજોદર્શન શાન્ત થયા પછી પતીની સાથે સમાગમ કરવો; પરંતુ રજોદર્શન શાન્ત ન થયું હોય એટલે રૂધિર વહેતું

બંધ ન પડયું હોય તો સમાગમ નિષિદ્ધ છે.

કિ૦—તેનું કારણ શું હશે વારૂ ? જ્ઞા૦—જેમ જળના વહેતા પ્રવાહમાં કોઇ પણ ચીજ પડે તે ઉપર જઇ શકતી નથી, તેવી જ રીતે ઋતુકાળમાં સમાગમ કરવાથી લોહીના વહેતા પ્રવાહને લીધે વીર્ય ગર્ભાશયની અંદર પ્રવેશ કરી શકતું નથી, તેથી તેનો નકામો વ્યય થાય છે.

કિ૦—ઋતુસ્નાનને દિવસે સમાગમ કરવા વિષેની વાત તો તમે કહી ગયાં, પરંતુ ઋતુકાળના ત્રણ દિવસમાં સમાગમ કરવાથી લાભાલાભ શું થાય, તે તો કાંઈ જણાવ્યું નહિ. જ્ઞા૦—રજસ્વલા સ્ત્રીની સાથે પહેલે દિવસે સંયોગ કરવાથી પતિનું આયુષ્ય ઓછું થાય છે. બીજે દિવસે પણ સંયોગ કરવો નહિ, કારણ કે એ સંયોગથી ગર્ભની રક્ષા થતી નથી. વળી ત્રીજે દિવસે સહવાસ કરવાથી જે ગર્ભ રહે છે તેથી બાળક અપંગ–અધુરીયું અને ટુંકી આવરદાવાળું થાય છે. માટે ઋતુના ત્રણ દિવસ સહવાસ કરવો નિષિદ્ધ છે.

કિ૦—વારૂ, જ્યોતિષ શાસ્ત્રમાં ઋતુ વિષે કાંઈ નિયમો જણાવ્યા હશે કે ? જ્ઞા૦—હા, કેટલાક જ્યોતિષી લોકો એવો મત આપે છે કે જો સ્ત્રી રવિવારે પ્રથમ રજસ્વળા થાય તો વિધવા થાય, સોમવારે રજસ્વળા થાય તો પતિવ્રતા થાય, મંગળવારે રજસ્વળા થાય તો કુમાર્ગે ચાલનારી, અત્યાચારી–વેશ્યા થાય, બુધવારે રજસ્વળા થાય તો ભાગ્યવાન થાય, ગુરૂવારે રજસ્વળા થાય તો તેનો પતિ શ્રીમાન થાય, શુક્રવારે રજસ્વળા થાય તો પુત્રવાન થાય અને શનિવારે રજસ્વળા થાય તો તે સ્ત્રી વાંઝણી થાય છે. પ્રાચીન ઋષિઓ કયા નિયમને અનુસરીને આ સઘળું કહી ગયા છે તે હું પણ હજી જાણી શકી નથી, પરંતુ તેનું કાંઇક કારણ હશે ખરૂં.

કિ૦—વારૂ, એવી કેટલીક બીજી વાતો પણ જો આપને યાદ હોય

તો કૃપા કરીને મને કહો. જ્ઞા૦—હા, કહું છું સાંભળ. પૂર્વા ફાલ્ગુની, પૂર્વાષાઢા, પૂર્વા ભાદ્રપદ, ભરણી, અશ્લેષા, આર્દ્રા, એ સઘળાં નક્ષત્રોમાં જો સ્ત્રી પ્રથમ રજસ્વળા થાય તો વિધવા થાય. મઘા નક્ષત્રમાં જો પ્રથમ રજસ્વળા થાય તો આખી જીંદગી શોકમાં જાય છે. પુનર્વસુ નક્ષત્રમાં પ્રથમ રજસ્વળા થાય તો તે સ્ત્રી વાંઝણી થાય છે. જ્યેષ્ઠ અને કૃતિકા નક્ષત્રમાં જો પ્રથમ રજસ્વળા થાય તો તે સ્ત્રી દરિદ્રી થાય છે.

કિ૦—જ્યારે વાર, તિથિ, નક્ષત્ર વગેરેમાં લાભાલાભનું નક્કી કર્યું છે, ત્યારે મારા ધારવા પ્રમાણે કયા માસમાં કયું ફળ થાય છે, તેનું પણ કાંઇક વિવેચન કર્યું હશે. જ્ઞા૦—હા. જ્યેષ્ઠ માસમાં જે સ્ત્રીને ઋતુની પ્રથમ શરૂઆત થાય તે સ્ત્રી વિધવા થાય છે, અષાઢ માસમાં જે સ્ત્રીને ઋતુની પ્રથમ શરૂઆત થાય તે સ્ત્રી ધનધાન્યવતી થાય છે, શ્રાવણ માસમાં જે સ્ત્રીને ઋતુની પ્રથમ શરૂઆત થાય તે સ્ત્રી મરણતુલ્ય સ્થિતિ ભોગવે છે, ભાદ્રપદ માસમાં જે સ્ત્રીને ઋતુની પ્રથમ શરૂઆત થાય તે સ્ત્રી સદા રોગિષ્ઠ રહે છે, આશ્વિન માસમાં જે સ્ત્રીને ઋતુની પ્રથમ શરૂઆત થાય તે સ્ત્રીના પુત્રો જીવતા નથી, કાર્તિક માસમાં જે સ્ત્રીને ઋતુની પ્રથમ શરૂઆત થાય તે સ્ત્રી કુળનો નાશ કરે છે, માર્ગશિર્ષ માસમાં જે સ્ત્રીને ઋતુની પ્રથમ શરૂઆત થાય તે સ્ત્રી સત્કર્મવાળી થાય છે, પૌષ માસમાં જે સ્ત્રીને ઋતુની પ્રથમ શરૂઆત થાય તે સ્ત્રી વિષયવાસનાથી પીડાય છે, માઘ માસમાં જે સ્ત્રીને ઋતુની પ્રથમ શરૂઆત થાય તે સ્ત્રી પતિની આજ્ઞા પાળનારી થાય છે, ફાલ્ગુન માસમાં જે સ્ત્રીને ઋતુની પ્રથમ શરૂઆત થાય તે સ્ત્રી બહુ પુત્રોવાળી થાય છે, ચૈત્ર માસમાં જે સ્ત્રીને ઋતુની પ્રથમ શરૂઆત થાય તે સ્ત્રી મદમાં છકી ગએલી થાય છે અને વૈશાખ માસમાં જે સ્ત્રીને ઋતુની પ્રથમ શરૂઆત થાય તે સ્ત્રી મધુર વાણીવાળી થાય છે.

કિ૦—વારૂ, હવે ઋતુ સંબંધી જે સઘળા રોગો હોય તે કૃપા કરીને જણાવી દો. જ્ઞા૦—ઋતુ સંબંધી તો અનેક જાતના રોગો થાય છે, તેમાંના કયા રોગ વિષે તું પૂછે છે?

કિ૦—હું તો તેનાં નામઠામ કશું જાણતી નથી, તોપણ શ્રીમંત લોકોની નાની વહુઓને શરૂઆતમાં નિયમિત ઋતુ આવવા લાગે છે, પરંતુ બે ત્રણ મહિના પછી ઋતુ આવતું બંધ થાય છે તો શાથી તે બંધ થઇ જતું હશે? જ્ઞા૦—કાંઇક કારણ હોવું જોઇએ. એ પ્રમાણે ઋતુ બંધ થાય તો કાંઈ રોગ હશે એમ ધારવું. તે રોગને રજઃસ્થંભ રોગ કહે છે.

કિ૦—વારૂ, ત્યારે એ રોગથી કાંઇ અનિષ્ટ થાય ખરૂં કે? જ્ઞા૦—હા, કેટલીક છોકરીઓને એમાંથી ધોળા પ્રદરનો રોગ થાય છે. એ રજઃસ્થંભ રોગમાંથી પરિણામે રાજ્યક્ષ્મા અથવા ક્ષયરોગ પણ લાગુ પડે છે.

કિ૦—પ્રદર રોગ વળી શું હશે? જ્ઞા૦—પ્રદરની વાત પછીથી કહીશ. અત્યારે તો રજઃસ્થંભ રોગનાં લક્ષણો કહું છું તે સાંભળ. રજઃસ્થંભ રોગ ઘણું કરીને શર્દીથી થાય છે. વળી ઋતુના વખતમાં ઠંડા જળથી સ્નાન કરવાથી, ભીનું કપડું પહેરવાથી, જમીન ઉપર સૂવાથી, નઠારા વિચારો કરવાથી, શોક કરવાથી, વગેરે કારણોથી ગર્ભ સંબંધી પીડા, હૃતપિંડ, ફેફસાંમાં દુઃખાવો, યકૃત-પિત્તાશય-કાળજામાં દુઃખાવો, વાત રોગ, યોનિમાં દાહ વગેરે રોગો ઉત્પન્ન થાય છે.

કિ૦—વારૂ, રજઃસ્થંભ રોગમાંથી શરીરમાં કાંઈ પણ ફેરફાર થાય ખરો કે નહિ? જ્ઞા૦—હા, એ રોગવાળી સ્ત્રીનો ચહેરો એકદમ ફિક્કો પડી જાય છે અને શરીર ક્ષીણ થઈ જાય છે. એ લક્ષણો દેખાય કે જેમ બને તેમ તુરત જ ઔષધોપચાર કરવામાં લાભ છે. રોગની વૃદ્ધિ થવી એના જેવો બીજો કોઈ પણ ભયંકર શત્રુ મનુષ્યને માથે નથી.

કિ૦—તમારી પાસેથી આ સઘળું સાંભળીને મનમાં એમ ઇચ્છા

થાય છે કે ખાવું પીવું વગેરે કામકાજ બંધ કરીને જાણે આખો દિવસ ને રાત બેસીને સાંભળ્યા જ કરૂં! જ્ઞા૦—વ્હાલી! તારો ઉત્સાહ જોઇને મને પણ એમ થાય છે કે જુવાન સ્ત્રીપુરૂષોને જાણવાયોગ્ય વિષયો તને સારી રીતે શીખવાડી દઉં. હવે તને કષ્ટપ્રાપ્ય ઋતુ એટલે સ્ત્રીઓને ઋતુ વખતે ભોગવવી પડતી હાડમારી અને બાધક એટલે ખુલાસેથી ઋતુ નહિ આવવાથી થતું દુઃખ એ વિષે સઘળું સમજાવીશ.

પ્રકરણ ૭ મું.

કષ્ટપ્રાપ્ય ઋતુ અથવા બાધક.

કિ૦—હું ઘણી વખતે જોઉં છું કે અમારે નવી વહુ બાધક વેદનાથી એટલે ઋતુ ખુલાસેથી નહિ આવવાથા વેદના ભોગવે છે. તેથી તેને એટલું બધું દુઃખ થાય છે કે જેમ દેહમાં કોઈ કાંટા ભોંકતું હોય અગર મચ્છર ચટકા ભરતા હોય તેવી પીડા થાય છે. જ્ઞા૦—ઋતુ ખુલાસેથી નહિ આવતાં સ્ત્રીઓને જે દુઃખ ભોગવવું પડે છે તેનું વર્ણન થઈ શકે તેમ નથી.

કિ૦—એ અભાગીયા રોગનું નિવારણ કરવાનો શું કાંઇ પણ ઈલાજ નહિ હોય? તેના સઘળા ઉપાયો જો બધી સ્ત્રીઓ જાણતી હોય તો એ જીવલેણ રોગનો નાશ એની મેળે જ થાય. જ્ઞા૦—હા, જો સઘળી સ્ત્રીઓ એના ઉપાયો જાણતી હોય તો એ દુષ્ટ રોગ જલ્દી નાશ પામે, પરંતુ અફસોસની વાત એ છે કે સઘળી સ્ત્રીઓ તારી માફક મન દઈને એ વિષય શીખવા તરફ પૂરતું લક્ષ આપતી નથી!

કિ૦—હા, આપણા દેશની સ્ત્રીઓમાં એ મોટો દોષ છે. હું જોઉં

છું કે જે સ્ત્રીઓ લખતાં વાંચતાં શીખે છે, તેઓ પોતાને ઉપયોગી પુસ્તકો બિલકુલ નાહ વાંચતાં નાટક ચેટકનાં નકામાં થોથાં વાંચવામાં તેમનો અમૂલ્ય સમય ગાળે છે. જ્ઞા૦—હા, તારૂં કહેવું વાજબી છે. તેઓ જો નકામાં પુસ્તકો નહિ વાંચતાં તેમને ઉપયોગમાં આવે એવાં પુસ્તકો વાંચવાનો મ્હાવરો રાખે તો આ દેશની સ્ત્રીઓની સ્થિતિ જલ્દી સુધરી શકે. હવે કષ્ટપ્રાપ્ય ઋતુની વાત સાંભળ. એ રોગ ઋતુ આવવાની ઉમ્મર એટલે ૧૫ વરસની ઉંમરથી તે ૫૦ વરસની ઉમ્મર સુધીમાં ગમે તે વખતે થાય છે. કેટલીક સ્ત્રીઓને પોતાના જ દોષથી એ રોગ લાગુ પડે છે. ઋતુકાળમાં જેઓ સમાગમ કરે છે, તેઓ એ રોગને પોતાને જ હાથે કરીને બોલાવી લે છે. હાલના જમાનાના જુવાનીઆઓએ સઘળી ઉપયોગી વાત ઉડાવી દઇને આપણા દેશને અધમ સ્થિતિએ લાવી મૂક્યો છે.

કિ૦—ઓહો! ત્યારે તો પુરૂષોની એ બાબતમાં મોટી ભૂલ છે ને શું? જ્ઞા૦—હા, આપણા શાસ્ત્રમાં સઘળી બાબતોના જે જે જુદા જુદા નિયમો ઠરાવેલા છે, તે નિયમોનો ભંગ કરવાથી આપણા દેશની જે પાયમાલી થાય છે તેનું વર્ણન થઇ શકે તેમ નથી. હવે સાંભળ. રક્તસ્રાવ થવાની અગાઉ થોડાક કલાક ઉપર અથવા તો કેટલા દિવસ અગાઉ પીડ, કમ્મર અને ગર્ભાશયમાં ઘણી જ વેદના થવા માંડે છે, કોઇ કોઇને તે વેદના રક્તસ્રાવ થયા પછી બંધ પડે છે. કોઇ કોઇને પહેલા અને બીજા દિવસે ભયંકર દુઃખ સહન કરવું પડે છે; ત્રીજા દિવસે તે પીડા શાન્ત થાય છે. વળી એવું પણ છે કે લોહીની બાઝી ગએલી ગાંઠોનો સ્રાવ થવાથી પણ વેદના તુરત જ મોળી પડે છે.

કિ૦—બાધક વેદનાની પીડા સઘળી સ્ત્રીઓને શું એકસરખી જ થતી હશે કે? જ્ઞા૦—ના, લગભગ બે પ્રકારની વેદના થતી જોવામાં

આવે છે. પ્રસવકાળની વખતે જેવી પીડા થાય છે તેવી પીડા થઈ આવે છે, થોડી વાર પછી એ શાન્ત થઈને વળી બીજી વાર પણ એ પ્રમાણે જ થાય છે. બીજા પ્રકારની વેદના એવી છે કે થોડી વાર ઋતુ આવવાની માફક પેડુમાં ચુંક આવે છે, પીઠ, કમ્મર અને જાંગમાં કળતર થાય છે.

કિ૦—ઓહો! ત્યારે તો બાધક વેદનાનું દુઃખ કાંઈ જેવું તેવું નહિ ને શું? જ્ઞા૦—હા, કોઈ કોઈને તો વળી તાવ પણ ચડી આવે છે, માથું ભારે રહે છે, ઉલટી થવાના ઉબકા આવ્યા કરે છે, શ્વાસ ચડવા માંડે છે અને નાડીની ગતિ પણ વધવા માંડે છે. માત્ર એટલું જ નહિ, પરંતુ કોઇ કોઇને તો બન્ને સ્તનમાં વેદના થાય છે, સોજો ચડી આવે છે, પેડુમાં પીડા થાય છે, કમ્મરમાં પણ દુઃખાવો ઉપડે છે, લોહીને બદલે માંસની ગાંઠો અને લોચાનો સ્ત્રાવ થાય છે; કોઈ કોઇને તો ધોળો પ્રદર પણ જોવામાં આવે છે અને કોઇને પેટમાં બાચકા ભરતું હોય તેવું જણાય છે; મોઢું ફીકકું પડી જાય છે. એકંદરે એ રોગને તું કાંઈ જેવો તેવો સમજતી નહિ. તું વિચાર કર કે મહિને મહિને એવું ભયંકર દુઃખ સહન કરવું પડે તો પછી જીવવામાં સુખ શું?

કિ૦—એટલા માટે જ લોકો કહે છે કે રોગિષ્ઠ, શોકમાં રહેનારાં, પારકી સ્ત્રી અગર પુરૂષની સાથે ભોગ વિલાસ કરનારાં, પારકે ઘરે નિરંતર રહેનારાં, એ સઘળા મનુષ્યોને મોત સિવાય બીજા કશામાં શાન્તિ મળતી નથી. જ્ઞા૦—હા, તેમ નહિ તો બીજું શું? લાંબા વખત સુધી રોગ ભોગવવા કરતાં મરવું ઘણે દરજ્જે સારૂં છે. તેમાં વળી કેટલાક માણસો તો પોતાને હાથે જ પોતાના દોષથી કુવામાં પડયા જેવું કરે છે. જો મનુષ્યો સાવધાનતા રાખીને કુદરતના નિયમોને અનુસરીને ચાલે તો એટલું બધું કષ્ટ સહન કરવું પડે નહિ.

કિ૦—એ તમારૂં કહેવું વાજબી છે. જેટલી બની શકે તેટલી

સાવધાનતા રાખીને ચાલવા છતાં પણ જો કોઈ કારણથી રોગ ઉત્પન્ન થાય તો પ્રથમથી જ સારી રીતે ઔષધોપચાર કરવા અને સારી રીતે નિયમમાં ચાલવાથી ઘણું કરીને તે રોગ આગળ વધી શકતો નથી. જ્ઞા૦—હા, તે તારૂં કહેવું ખરૂં છે. હવે બાધક વેદના એટલે શું તેમાં તું સારી રીતે સમજી કે? એટલું ધ્યાનમાં રાખજે કે ઋતુને વખતે જે લાલ રંગનું લોહી નીકળે છે તે લોહીનો રંગ જો ખરાબ દેખાય તો કાંઈક રોગ હશે તેમ ધારવું. વળી પ્રથમથી જ ઔષધોપચાર કરવામાં બેદરકારી રાખવાથી છેવટે ઉદરી એટલે પેડુનો રોગ વગેરે ઘણી જાતના રોગો ઉત્પન્ન થાય છે.

કિ૦—વારૂ, લોહીનો રંગ ખરાબ થયા સિવાય રોગ થયો છે એમ જાણવામાં નહિ આવતું હોય? જ્ઞા૦—હા આવે છે. રોગ થવાથી કાંઇ ને કાંઇ એક જાતની અશાન્તિ વધવા માંડે છે. વળી એ રોગથી કોઇ કોઇ વખત ભૂખ પણ લાગતી નથી. રોગી બહુ દુર્બળ થઇ જાય છે, મીઠું, માટી, ખડી, વગેરે પદાર્થો ખાવાની બહુ મરજી થાય છે અને માસિક ઋતુમાં ગરબડ થઈ ઉઠે છે.

કિ૦—કયે વખતે એ રોગ થાય છે? જ્ઞા૦—કોઇ કોઇ સ્ત્રીને ઋતુ આવવાની વખતે ને કોઇ કોઇને તો ઋતુ આવ્યા પછી પણ કેટલાક દિવસ સુધી એ રોગ દેખાય છે. જુવાન સ્ત્રીઓને એ રોગ લાગુ પડવાથી તેઓ શરીરે દુર્બળ અને ફિક્કા ચહેરાવાળી થઇ જાય છે; સારી રીતે ઉંઘ આવતી નથી, વળી નિદ્રાની અંદર નઠારૂં સ્વપ્નું દેખાય છે, કોઇ કોઇને તો આખા શરીરે વેદના થાય છે. વળી કેટલાંકને તો નાકમાંથી પાતળું લોહી પણ પડે છે અને રોગ વધતો જાય છે.

કિ૦—એવું પણ જોવામાં આવે છે કે કેટલીક સ્ત્રીઓને વારંવાર ઋતુ આવે છે અને લોહી પણ વધારે પ્રમાણમાં પડે છે. જ્ઞા૦—હા,

એ તારૂં કહેવું બરાબર છે. કોઇ કોઇને તો બહુ લોહી પડે છે અને દસ બાર દિવસ સુધી લોહી દેખાય છે.

કિ૦—ત્યારે કેવી સ્ત્રીને વધારે લોહી પડતું હશે? જ્ઞા૦—જે સઘળી સ્ત્રીઓનો સ્વભાવ તીક્ષ્ણ હોય અને જેઓ અત્યંત કામવાસના ધરાવતી હોય તેઓને ઘણું કરીને વધારે લોહી પડે છે.

કિ૦—ત્યારે તો વધારે લોહી પડે એ કાંઇ સારૂં નહિ. જ્ઞા૦—સારૂં કેમ હોય? તું વિચાર કર કે જેઓ શરીરે દુર્બળ હોય તેઓને જો વધારે લોહી પડે તો તેથી તેનું આયુષ્ય ટુંકું થઇ જાય છે.

કિ૦—વારૂ, રક્તસ્ત્રાવના સંબંધમાં શું કાંઇ પણ નિયમ નહિ હોય? જ્ઞા૦—રક્તસ્ત્રાવના સંબંધમાં ઘણું કરીને એક જ નિયમ જેવામાં આવે છે, તે એ કે જેઓનો સ્વભાવ ઘણો રીસાળ હોય અથવા જેઓનો જન્મ ગરમ દેશમાં થયો હોય અગર જેઓ હદ ઉપરાંત સખત મહેનત મજુરી કરતી હોય, તેઓને રક્તસ્ત્રાવ ઘણો વધારે થાય છે અને તેથી શરીર પણ દુર્બળ થઇ જાય છે. વળી એક બીજી વાત એ ધ્યાનમાં રાખજે કે જેઓની જનનેન્દ્રિય શિથિલ હોય, તેઓને પણ રક્તસ્ત્રાવ વધારે પ્રમાણમાં થાય છે.

કિ૦—એ સઘળાં કારણો સિવાય બીજાં કોઇ પણ કારણો છે કે જેથી રક્તસ્ત્રાવ વધારે થાય? જ્ઞા૦—હા, બીજાં પણ અનેક કારણોથી રક્તસ્ત્રાવ વધારે થાય છે. ગરમી તથા ઠંડીનું વધારે પ્રમાણમાં સેવન કરવાથી, નજીવી બાબતમાં મન ઉશ્કેરાઈ જવાથી, ભય, ગુસ્સો, ઇર્ષ્યા, અત્યંત પ્રેમ વગેરે કારણોથી રક્તસ્ત્રાવ વધારે પ્રમાણમાં થાય છે. વળી સાથે સાથે એ પણ ધ્યાનમાં રાખજે કે ગર્ભાશયની ગરમી અથવા વિલક્ષણતા હોવાના કારણથી પણ લોહી વધારે પડે છે.

કિ૦—વારૂ, તમે એક વખત આગળ કહ્યું હતું કે સારા નિય-

મોને અનુસરીને ચાલવાથી ઘણા ફાયદા થાય છે; તો તે નિયમો કયા? જ્ઞા૦—તીક્ષ્ણ સ્વભાવથી વધારે લોહી પડે છે, માટે તે તીક્ષ્ણ સ્વભાવને શાંત કરવા માટે સાદા અને સાત્વિક ખોરાકનો આહાર કરવો. તેલ, મરચું, આંબલી, ખટાશ વગેરે ગરમ મસાલાવાળા પદાર્થોને હાથસરખો પણ અડકાડવો નહિ. લુચ્ચા, ઢોંગી, કામાંધ, દુરાચારી વગેરે સ્વભાવના મનુષ્યોની સોબતમાં રહેવાથી સઘળી ઇંદ્રિયો ઉશ્કેરાઇ જાય છે, માટે તેઓની સોબતથી વેગળા રહેવું. ઋતુ પ્રાપ્ત થવાની અગાઉ અને પછી ખુબ સંભાળ રાખીને ચાલવું.

કિ૦—વારૂ, ત્યારે કેવા સ્વભાવવાળી સ્ત્રીઓને બાધક વેદનાનો રોગ લાગુ પડતો હશે? જ્ઞા૦—તે લક્ષણો હું અનુક્રમવાર એક પછી એક કહી જાઉં છું, તે તું ધ્યાન દઇને સાંભળ:—(૧) જે સઘળી સ્ત્રીઓને માથે કોઈ શત્રુની બ્હીક હોય, જેઓ મોજશોખ અને સુખ વૈભવમાં દિવસ ગાળતી હોય, જેઓ નિરંતર ભારે મિષ્ટાન્નનો આહાર કરતી હોય અને જેઓ શરીરે ઘણી જ દુર્બળ થઇ ગઈ હોય તેઓને બાધક વેદનાનો રોગ લાગુ પડે છે. (૨) જેઓ છોકરાંઓને ઘણી મુદત સુધી ધવરાવવાની ટેવ રાખતી હોય, જેઓને લોહી ઘણું પડતું હોય અથવા જેઓને જુના વખતથી ઉદરી એટલે પેડુનો રોગ લાગુ પડ્યો હોય અને જેઓના શરીરમાં લોહી ઘણું ઓછું હોય, તેઓને બાધક વેદનાનો રોગ લાગુ પડે છે. (૩) અજીર્ણથી અને બહુ પરિશ્રમ કરવાથી પણ તે રોગ લાગુ પડે છે. (૪) ગર્ભાશયમાંથી લોહી વહેવાનો રસ્તો સંકોચાઇ ગએલો હોવાથી પણ બાધક વેદનાનો રોગ લાગુ પડે છે.

કિ૦—ત્યારે તો એ પણ ધ્યાન રાખીને જાણવું જોઇએ કે કયાં કયાં કારણોથી રક્તસ્રાવની વખતે કષ્ટ અથવા વેદના થાય છે. જ્ઞા૦—હા, હજુ પણ કેટલાક નિયમો ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે. જેઓનું

ગર્ભાશય ફુલી ગયું હોય અથવા જેઓ દુરાચાર કરતી હોય તેઓને ઋતુને વખતે અત્યંત પીડા થાય છે. વળી જે સઘળી સ્ત્રીઓનો સ્વભાવ ઘણો જ ચીડીગો અને તીક્ષ્ણ હોય અને જેઓ શરીરે બહુ દુર્બળ હોય તેઓને બાધક વેદનાનું કષ્ટ ઘણું સહન કરવું પડે છે; જેઓ બહુ જ ગરમ મસાલાવાળા પદાર્થોનો આહાર કરતી હોય તેઓને પણ બાધક વેદનાનું કષ્ટ ઘણું ભોગવવું પડે છે. વળી જેઓ ઇન્દ્રિયસુખને માટે કામાંધ–વિષયાસક્ત બનીને ભોગવિલાસમાં જ જીંદગી ગાળતી હોય, તેઓને પણ બાધક વેદનાનું કષ્ટ ઘણું જ સહન કરવું પડે છે.

કિ૦—ત્યારે જે સ્ત્રીઓ ઋતુની પીડાથી ઘણું દુઃખ સહન કરતી હોય, તેઓને જો આ સઘળો વિષય જણાવી દેવામાં આવે તો કાંઈ લાભ થાય ખરો કે નહિ? જ્ઞા૦—હા, એ વિષય સઘળી સ્ત્રીઓને સમજાવવાથી ઘણો લાભ થવા સંભવ રહે છે. એ વખતે બીજી પણ એક બે વાતો ધ્યાનમાં રાખવાથી વળી વિશેષ લાભ થાય છે. જો કે તે સઘળી વાતો મેં અગાઉ એક વખત તને કહી છે, તોપણ આજે ફરીથી કહું છું તે સાંભળ; માનસિક પીડા, ગરમમાંથી એકદમ ઠંડી અને ઠંડીમાંથી એકદમ ગરમ વસ્તુનું સેવન કરવાથી તથા પ્રેમ અને અભિલાષા વધારે પ્રમાણમાં રાખવાથી બાધક વેદનાનું કષ્ટ વૃદ્ધિ પામે છે.

કિ૦—વારૂ, કેટલા દિવસ સુધી સ્ત્રીઓને એ કષ્ટ સહન કરવું પડતું હશે? જ્ઞા૦—કેટલીક વખતે ઋતુ આવવાની પહેલાં ત્રણ ચાર દિવસથી એનાં લક્ષણો દેખાવા માંડે છે. જેટલા દિવસ સુધી સારી રીતે રક્તસ્રાવ થાય નહિ તેટલા દિવસ સુધી એ પીડા ભોગવવી પડે છે. નિરંતર યોનિદ્વારમાં બહુ વેદના થાય છે અને તે સ્થળ અતિશય ગરમ થઈ જાય છે, એટલે સુધી ગરમ થઇ જાય છે કે જાણે તે પાકી ગયું હોય અને જેવી વેદના થાય તેવી વેદના થાય છે. જે સઘળી છોકરી-

એોનું ગર્ભાશય સમ્પૂર્ણ રીતે પરિપક્વ ન થયું હેાય, તેઓને સહજમાં આરામ થઇ શકતેા નથી.

કિ૦—ગર્ભાશય સમ્પૂર્ણ રીતે પરિપક્વ નહિ થયાથી પીડા કેમ થતી હશે વારૂ? જ્ઞા૦—તેનું કારણ એ કે ગર્ભાશય નાનું અને સાંકડું હેાવાથી તેમાં પ્રમાણ મુજબ લેાહી રહી શકતુ નથી, એટલે સારી રીતે રક્તસ્રાવ નહિ થઇ શકવાથી કષ્ટની વૃદ્ધિ થાય છે.

કિ૦—એાહેા! ઋતુને રેાગ તેા ત્યારે કાંઇ જેવેા તેવેા તેા નહિ! જ્ઞા૦—જેવેા તેવેા કેમ હેાય? વળી એક બીજી જાતનેા રેાગ થાય છે, તેને દ્રુતરજઃ એટલે ઉતાવળે વહેતું લેાહી કહે છે. નિયમિત ઋતુ આવવાની પહેલાં કેટલુંક લેાહી પડે છે, વળી તે લેાહીને રંગ ચકચકિત લાલ હેાય છે. કેાઇ કેાઇ વખત તેા તે લેાહીમાં થેાડી દુર્ગંધ પણ આવે છે.

કિ૦—વારૂ, એ રીતે રક્તસ્રાવ થવાથી શું કાંઇ પીડા થતી હશે ખરી કે? જ્ઞા૦—પીડા તેા થાય જ ના વ્હાલી! તેથી તૃષા ઘણી લાગે છે, રાત્રે હૃદય ગભરાય છે, દૃષ્ટિ બરાબર પડતી નથી, માથું દુખ્યાં કરે છે, મુખમાં શેાષ પડે છે અને પ્રસવ વેદનાની માફક બહુ પીડા થાય છે. કેાઇને માથું દુખ્યા કરે છે, શરીર કમ્પ્યા કરે છે, પેટમાં કાંટા ભેાંકયાના જેવું દુઃખ થાય છે. વળી કેાઈ કેાઈ રેાગી સ્ત્રીઓને પંદર પંદર દિવસે ઋતુ દેખાય છે, ઉલટી થવાના ઉબકા થાય છે, ભૂખ લાગતી નથી, ખાવું ભાવતું નથી અને શરીર દુર્બળ થઇ જાય છે.

કિ૦—ઘણી વખત એવું જોવામાં આવે છે કે ઋતુ આવવાનેા સમય નજીક જ આવી જાય છે, તેાપણ ઋતુ આવતું નથી. તે શું કહેવાય? જ્ઞા૦—હા, તે વિલમ્બિત ઋતુ કહેવાય છે.

કિ૦—વારૂ, એથી શું કાંઈ વેદના થતી હશે ખરી કે? જ્ઞા૦—હા. તેથી પ્રસવવેદનાની માફક પીડા થાય છે, તેાપણ ઋતુ આવતું

નથી. વળી ઋતુકાળમાં પણ વચ્ચે વચ્ચે ઘણી વેદના થઈ આવે છે, માથું ભમ્યાં કરે છે, અને પેડુમાં ચુંકો આવે છે. વળી કોઇ કોઇને તો થુંકની સાથે પણ થોડું થોડું લોહી દેખાય છે.

કિ૦—ત્યારે તો ઋતુની ગડબડ થયા સિવાય કોઈ પણ રોગ થઇ શકતો જ નથી. કેમ ખરૂં ને? જ્ઞા૦—હા, પરન્તુ કોઇને કદિ વહેલું અને કોઇને કદિ મોડું ઋતુ આવે છે ખરૂં.

કિ૦—વારૂ, એ પ્રમાણે અનિયમિત રીતે ઋતુ આવવાથી કાંઈ પીડા થતી હશે ખરી કે? જ્ઞા૦—હા, તેથી મોઢાનો રંગ ફિક્કો પડી જાય છે, પ્રસવકાળની માફક વેદના થાય છે, ઝાડો બંધ થઇ જાય છે અને ઉલટીની ઇચ્છા થયા કરે છે.

કિ૦—એ સઘળી પીડાની વાત તો જવા દો, પણ એ રોગથી લોહીમાં કાંઇ પણ વિલક્ષણતા થતી હશે કે? જ્ઞા૦—હા, થાય છે. કોઈ વખત પાણી જેવું પાતળું, કોઈ વખત મેલું અને કોઇ વખત ફિક્કું લોહી દેખાય છે. આ રોગની સાથે સાથે તને સ્વલ્પરજઃ એટલે બહુ જ થોડું લોહીનું પડવું એ વિષેની વાત પણ કહી દઉં. કોઈ કોઇને એવું જોવામાં આવે છે કે માત્ર ઋતુકાળમાં પણ બહુ જ થોડું લોહી પડે છે; વળી કોઇને એક બે દિવસ જરા લોહી દેખાઇને બંધ થઈ જાય છે.

કિ૦—જેવી રીતે તમે બહુ જ ઓછું લોહી પડવાનું કહે છો, તેવી જ રીતે એવું પણ જોવામાં આવે છે કે કોઇને અતિશય વધારે પ્રમાણમાં પણ લોહી પડે છે; તે શું કહેવાય? જ્ઞા૦—હા, તે પણ રોગ કહેવાય છે; તેને પ્રચુરરજઃ એટલે અત્યંત લોહીનું પડવું એમ કહે છે.

કિ૦—પ્રચુરરજઃનો રોગ થયાના ક્યાં ક્યાં લક્ષણો હશે? જ્ઞા૦—લક્ષણ બીજાં કશાં પણ નહિ; અગાઉ મેં તને જેમ કહ્યું હતું કે ઘણું કરીને અઠ્ઠાવીસ દિવસને હિસાબે ઋતુકાળ પ્રાપ્ત થાય છે. એ નિયમ

પ્રમાણે તે રોગમાં ઋતુ આવતું નથી, એટલે કે સમય આવ્યા પહેલાં ઋતુ દેખાય છે, વળી કદિ જો નિયમિત સમયે ઋતુ પ્રાપ્ત થાય તો ઘણા દિવસ સુધી લોહી પડ્યાં કરે છે.

ક્રિ૦—વારુ, એ પ્રમાણે રક્તસ્રાવ થવાનાં કયાં ક્યાં કારણો હશે? જ્ઞા૦—જેઓને અનેક વખત ગર્ભસ્રાવ થઈ જાય છે અથવા જેઓને ઘણાં સંતાન ઉત્પન્ન થાય છે તેઓને એ પ્રમાણે પ્રચુરરજઃ નો રોગ લાગુ પડે છે. વળી છેવટે ઋતુ બંધ થઇ જવાને સમયે અથવા બહુ મોટી ઉમ્મરે પણ એ પ્રમાણે થાય છે. ગર્ભાશયમાં અસ્થિર લોહી એકઠું થવાથી પણ એ જાતનો રોગ લાગુ પડે છે.

ક્રિ૦—એ પ્રમાણે વધારે રક્તસ્રાવ થવાથી કાંઈ પણ ખરાબ પરિણામ આવતું હશે? જ્ઞા૦—હા, તું વિચાર કર કે દુર્બળ સ્ત્રીના કરતાં બળવાન અને મજબુત સ્ત્રીને વધારે લોહી પડવાથી જો કે તુરત તો કાંઈ પણ નુકસાન દેખાતું નથી, પરંતુ નિરંતર એ પ્રમાણે વધારે ને વધારે રક્તસ્રાવ થવાથી આખરે મજબુત અને બળવાન સ્ત્રી પણ દુર્બળ થઈ જાય છે. તે વખતે તેના યોગ્ય ઔષધોપચાર નહિ કરવાથી ખરાબ પરિણામ આવવા સંભવ રહે છે.

ક્રિ૦—વારુ, તમે જે સઘળાં કારણો કહ્યાં તે સિવાય બીજાં કોઇ પણ કારણથી વધારે લોહી પડતું નહિ હોય? જ્ઞા૦—હા, પડે છે. અસ્વાભાવિક સમાગમ, અત્યંત મહેનત મજુરી, અત્યંત આહાર અને મદ્યપાન, ઘણી મુદ્દત સુધી સ્તનપાન કરાવવું, મનની અંદર ચિંતા રાખવી, બહુ જ મોજશોખ ભોગવવો વગેરે સઘળાં કારણોથી એ પ્રમાણે વધારે રક્તસ્રાવ થાય છે.

ક્રિ૦—વારુ, એ રોગને શાંત કરવાને કાંઇ પણ ઇલાજ નહિ હોય? જ્ઞા૦—વધારે ચાલવું નહિ, કૂદકો મારવો નહિ, દાદર અથવા નિસરણી

ઉપર ચડઉતર કરવી નહિ, ઘરનું વધારે મહેનતવાળું કાંઇ પણ કામકાજ કરવું નહિ, તે સિવાય ગર્ભાશયને થડકો લગાડનારાં સઘળાં કાર્યોના ત્યાગ કરવાથી એ રેાગ શાન્ત થાય છે. વળી ખાસ કરીને ઋતુ આવવાની અગાઉથી ઋતુકાળ સુધી હિંચકા ઉપર સૂવાથી વધારે ફાયદો થાય છે, તે સિવાય ગરમ પદાર્થોવાળા ખેારાકનેા ત્યાગ કરવાથી, મિતાહારીપણે રહેવાથી, ખુબ ઠંડું પાણી પીવાનેા મ્હાવરેા રાખવાથી, બરફ મેળવીને પાણી પીવાની ટેવ રાખવાથી પણ એ રેાગનું નિવારણ થઇ શકે છે. જ્યારે વધારે લેાહી પડે ત્યારે ઠંડા પાણીમાં કપડું ભીંજાવી પેડુ ઉપર બાંધી રાખવાથી આરામ થાય છે. કપડાં નિરંતર ઢીલાં-ખુલતાં પહેરવાં, હિંચકા ખાતાં ખાતાં સૂવું, સમાગમનેા બિલકુલ ત્યાગ કરવેા, વળી કેાઇપ્રકારની ફિકર-ચિંતા કરવી નહિ, એ નિયમેાને અનુસરીને ચાલવાથી વધારે લેાહી પડતું બંધ થાય છે.

કિ૦—તમે ઋતુ સંબંધી જે જે રેાગેા કહ્યા તે સિવાય બીજો કેાઇ પણ રેાગ હશે ખરેા કે? જ્ઞા૦—હા છે. વળી એક જાતનેા રેાગ એવેા થાય છે કે તેથી થેાડા જ દિવસ સુધી લેાહી દેખાય છે.

કિ૦—તેથી કાંઇ પણ પીડા થતી હશે ખરી કે? જ્ઞા૦—કેાઇને પીડા થાય છે અને કાઇને તેા કેાઇ જાતની પીડાનાં ચિન્હેા પણ જણાતાં નથી. કેાઇ કેાઇને કમ્મર, હાથ, પગ વગેરેમાં વેદના થાય છે, કેાઇને ઋતુકાળની માફક પેડુમાં વેદના થાય છે અને કેાઇને તેા ઋતુકાળ પહેલાં માથું દુઃખે છે. માત્ર એટલું જ નહિ પણ કેાઇ કેાઇને વળી ઋતુકાળની પહેલ ટાઢીઓ તાવ આવે છે. મેાઢું ફિક્કું થઇ જાય છે અને પાણી જેવું પાતળું તથા ફિક્કું લેાહી પડે છે.

કિ૦—એ સિવાય ઋતુ સંબંધી કેાઇ પણ રેાગ કહેવેા હવે રહી જાય છે? જ્ઞા૦—હા, હજુ પણ એ સિવાય એક એવી જાતનેા રેાગ

થતો જોવામાં આવે છે કે તેથી ઘણા દિવસ સુધી ઋતુ દેખાયા કરે છે.

કિ૦—વારૂ, ઋતુ ઘણા દિવસ સુધી દેખાયા કરવાથી શું કાંઇ પણ દુઃખ થતું હશે? જ્ઞા૦—હા, ઘણા પ્રકારની વેદના થાય છે. રાત્રિએ માથું દુઃખે છે, સારી ઉંઘ આવતી નથી, નિરંતર પેસાબ કરવાની હાજત બહુ થયા કરે છે, પ્રવસકાળના જેવી વેદના થાય છે, આંખો ઉપર કોઈ એક જાતની કાળી છાયા પડી જાય છે,-દૃષ્ટિ ટૂંકી થઇ જાય છે અને કાનમાં મોટા અવાજ થયા કરે છે. વળી એક જાતનું ઋતુ દેખાય છે તેને પ્રતિનિધિ ઋતુ કહે છે.

કિ૦—એ સિવાય એવો બીજો કોઇ પણ રોગ કહેવાનો હવે બાકી છે કે? જ્ઞા૦—હા છે. મનુષ્યને તો પગલે પગલે વિપત્તિ આવી પડે છે. કોઇ કોઇ સ્ત્રીને ઋતુ આવીને એકદમ બંધ થઇ જાય છે, અગર ઋતુકાળમાં જરાક લોહી પડે છે અને કોઇ કોઇ વખત લોહીની ઉલટી થાય છે. વળી કોઇ વખત થુંકની સાથે પણ લોહી દેખાય છે. કોઇ વખત તો નાકમાંથી પણ લોહી પડે છે.

કિ૦—ત્યારે તો એવી રીતે લોહી પડે એ મોટા ભયની વાત! જ્ઞા૦—તેથી એટલો બધો તો ભય નહિ, કારણકે તે કાંઇ ભયંકર રોગ કહેવાય નહિ, તોપણ જેથી ઋતુના સંબંધમાં કાંઈ પણ ગડબડ ન થવા પામે એવા ઉપાયો લેવાની ખાસ જરૂર છે.

કિ૦—વારૂ, એથી શરીરમાં કાંઈ પણ ફેરફાર થાય ખરો કે નહિ? જ્ઞા૦—હા, શરીરમાં પણ કેટલોક ફેરફાર થાય છે. મોઢું ફિક્કું પડી જાય છે, છાતીમાં દુખાવો થાય છે, ઝીણી ઝીણી ખાંસી પણ આવે છે, ઉલટી થવાના ઉબકા આવે છે, વગેરે લક્ષણો દેખાય છે.

કિ૦—હું ધારૂં છું કે તે બંધ થએલું લોહી કોઇ બીજે રસ્તેથી નીકળી જતું હશે, કેમ ખરૂં ના? જ્ઞા૦—હા, તેમ જ થાય છે. કોઇ

કોઇને તો અર્શ—મસા વધી જઇને તે વાટેથી પણ લોહી નીકળી જાય છે.

કિ૦—ઓહો ! જો તેમ હોય તો ઔષધોપચાર કરવામાં બેદરકારી કરવી સારી નહિ ! જ્ઞા૦—ઔષધોપચાર કરવામાં બેદરકારી રાખવાથી તે ધીમે ધીમે વધતાં વધતાં છેવટે એક મોટો ભયંકર રોગ થઈ પડે છે.

કિ૦—વારૂ, તમે આગળ એક વખત કહી ગયાં છો કે પાછલી જીંદગીમાં એકદમ ઋતુ આવતું બંધ પડી જાય છે, તેથી શું કાંઇ પણ નુકસાન નહિ થતું હોય ? જ્ઞા૦—ઋતુને લાયક હોય એવી ઉમ્મરમાં જો ઋતુ આવતું બંધ પડી જાય તો તેથી જરૂર અનેક પ્રકારની વેદના થાય છે. તેથી માથામાં દરદ થાય છે, અપસ્માર, તાણ વગેરે રોગો થઈ આવે છે, પેડુમાં ગરમી પેદા થાય છે, ચિત્ત ભમ્યા કરે છે અને સ્વભાવ ચીડીયો થઈ જાય છે.

કિ૦—વારૂ, અયોગ્ય વખતે એ પ્રમાણે ઋતુ આવવું શાથી બંધ થતું હશે ? જ્ઞા૦—એમ થવાનાં ઘણાં કારણો છે. શર્દી લાગવાથી, ભય ઉત્પન્ન થવાથી અને બીજો કોઇ રોગ ઉત્પન્ન થવાથી એ પ્રમાણે ઋતુ આવવું બંધ પડી જાય છે.

કિ૦—વારૂ, એવો કોઈ પણ નિયમ નહિ હોય કે જેને અનુસરીને ચાલવાથી તે રોગ સારો થઇ જાય ? જ્ઞા૦—હા છે. થોડો પણ પુષ્ટિ-કારક ખોરાક, ઠંડું જળપાન, મનની પ્રફુલ્લતા, સઘળી ઇન્દ્રિયોની યોગ્ય હિલચાલ વગેરે નિયમોનું પાલન કરવાથી ફાયદો થાય છે.

કિ૦—એ સઘળાથી જો ફાયદો ન પડે તો શું કરવું ઉચિત છે ? જ્ઞા૦—તો કોઈ સારા વૈદ્ય કે ડાકટર પાસે જઈ ઔષધોપચાર કરાવવા.

કિ૦—હા, સારી રીતે ઔષધોપચાર કરવાથી ફાયદો થાય ખરો. રોગમાં ઔષધોપચાર કરવાની બેદરકારી રાખવી એ તો મોટી મૂર્ખતા-ભરેલું કામ કહેવાય. લોકો કહે છે કે રોગનો તો મૂળમાંથી જ નાશ

કરવો જોઇએ. તમારી વાતો સાંભળવાથી મને ઘણું જ્ઞાન મળે છે. જુવાન છોકરીઓ ઘરનું કામકાજ કરી રહ્યા પછી નકામાં ગપ્પાં મારવામાં તેમનો વખત ન ગુમાવતાં જો આવી સઘળી ઉપયોગી વાતોની ચર્ચા કરે તો કેટલો ફાયદો થાય ? જ્ઞા૦—એ વિષયમાં માત્ર સ્ત્રીઓનો જ દોષ નથી. પુરૂષોનો પણ ઘણો દોષ હોય છે. તેઓ સ્ત્રીઓને જેવું શીખવે અને જેવો ઉપદેશ આપે, તે પ્રમાણે તેઓ વર્તે. આ દેશમાં જેને લખતાં વાંચતાં શીખવાડવામાં આવે છે તેને ઘણું કરીને ઉપયોગી વિષયનું શિક્ષણ આપવામાં આવતું નથી. જે સઘળાં પુસ્તકોમાં ઉપયોગી અને જાણવા જેવી બાબતોનો સમાવેશ કરેલો હોય તે સઘળાં પુસ્તકોને તેઓ નાપસંદ કરે છે અને જે વાંચવાથી કાંઇ પણ ફાયદો નથી, તે સઘળાં પુસ્તકોની વિશેષ પસંદગી કરવામાં આવે છે, એ જ આપણા દેશમાં સત્યાનાશનું મૂળ છે ! હું જે જે કહું છું, તે તું સારી રીતે ધ્યાન દઇને લખી રાખજે.

કિ૦—બહુ સારૂં, હું હમેશાં જે જે સાંભળું છું તે સઘળું લખી રાખું છું. હવે બીજો કયો ઉપદેશ આપશો ? જ્ઞા૦—આજે હવે એટલું જ, કાલે વળી એક બીજો વિષય સમજાવીશ.

પ્રકરણ ૮ મું.

પ્રદર રોગ.

કિ૦—આવો બ્હેન ! આજે આપને આવવામાં આટલી બધી ઢીલ કેમ થઇ ? જ્ઞા૦—આજે એક પ્રદરના રોગીને જોવા ગઇ હતી.

કિ૦—ઠીક તમે યાદ કર્યું. તે દિવસે તમે કહ્યું હતું કે કોઇ વખત

પ્રદર સંબંધી વાત કહીશ, તેા આજે તે કહો. જ્ઞા૦—હા, આજે પ્રદરની વાત કહું છું તે સાંભળ. જુવાન સ્ત્રીઓને પ્રસવદ્વારમાંથી એક જાતનેા પ્રવાહી પાતળેા પદાર્થ નીકળે છે અને એ સ્થાન નિરંતર ભીનું રહ્યાં કરે છે, પરન્તુ જ્યારે એ પદાર્થ વધારે પ્રમાણમાં અને અનિયમિત રીતે બહાર નીકળ્યાં કરે ત્યારે તેને પ્રદર કહે છે.

કિ૦—વારૂ, એ રેાગ કેટલી ઉમ્મરે લાગુ પડે છે? જ્ઞા૦—સ્ત્રીઓની દરેક અવસ્થામાં એ રેાગ લાગુ પડે છે, તેાપણ જુવાન અવસ્થામાં તેા વધારે પ્રમાણમાં એ રેાગ દેખાય છે અને ઘણું કરીને ઋતુ બંધ થયા પહેલાં એ રેાગ જોવામાં આવે છે.

કિ૦—વારૂ, તમે કહો છેા કે સ્ત્રીઓને દરેક અવસ્થામાં એ રેાગ થઈ શકે છે; ત્યારે શું બાલિકાઓને પણ એ રેાગ લાગુ પડે ખરેા કે? જ્ઞા૦—હા, તેઓને પણ એ રેાગ જોવામાં આવે છે

કિ૦—વારૂ, પ્રદર રેાગનાં લક્ષણેા કેવાં હેાય છે? જ્ઞા૦—પ્રસવદ્વારમાંથી ધેાળેા, મેલા રંગનેા અથવા લેાહીના જેવેા પ્રવાહી અથવા ઘાટેા માવાદાર પદાર્થ બહાર નીકળે છે તેને પ્રદર રેાગ કહે છે.

કિ૦—વારૂ, એ પદાર્થમાંથી કેાઇ પણ જાતની ગંધ આવતી હશે કે? જ્ઞા૦—કેાઇ કેાઈને ગંધ આવે છે અને કેાઇ કેાઇને અથવા ઘણાને ગંધ બિલકુલ આવતી નથી.

કિ૦—એ પદાર્થ જુદા જુદા રંગનેા અને પ્રવાહી કેમ હશે? જ્ઞા૦—પ્રસવદ્વારમાંથી જે પદાર્થ બહાર નીકળે છે, તે ઘણું કરીને પ્રવાહી અને લેાહીવર્ણો હેાય છે.

કિ૦—ત્યારે પ્રસવદ્વાર સિવાય બીજે કેાઇ સ્થળેથી તે પદાર્થ બહાર નિકળતેા હશે ખરેા કે? જ્ઞા૦—હા. ગર્ભાશયનાં જખમ થવાથી તે જખમદ્વારા પણ એ પદાર્થ બહાર નીકળે છે. ગર્ભાશયમાંથી જે

પદાર્થ નીકળે છે, તે ઘણું કરીને પરૂના જેવો દેખાય છે. એ પ્રમાણે જુદાં જુદાં કારણોથી જુદા જુદા રંગનો પદાર્થ બહાર નીકળે છે.

કિ૦—વારૂ. એ રોગ વધી જવાથી કેવી દશા થાય છે? જ્ઞા૦—એ રોગવાળી સ્ત્રીનો ચહેરો બેડોળ થઇ જાય છે, મોઢું ફિક્કું પડી જાય છે, પાચનશક્તિ ઓછી થઇ જાય છે, પેડુ તથા કમ્મરમાં વેદના થાય છે, હાથ પગ ઠંડા પડી જાય છે, દુર્બળતા વધી જાય છે, દરેક કાર્ય કરવામાં શ્વાસ ચડી જાય છે અને ખાંસી આવે છે.

કિ૦—વારૂ, પ્રદર રોગ થવાથી રક્તસ્ત્રાવ શું એકીવારે બંધ જ થઇ જતો હશે કે? જ્ઞા૦—કોઈ કોઇ સ્ત્રીને એકીવારે બંધ થઇ જાય છે અને કોઇ કોઇને કિંચિત્ માત્ર રક્તસ્ત્રાવ થાય છે.

કિ૦—ઠીક, એ સઘળું થવાથી રોગીને કાંઇ કષ્ટ થતું હશે ખરૂં કે? જ્ઞા૦—હા, સાધારણ મહેનત કરવાથી પણ છાતીમાં ફડફડાટ થાય છે, શ્વાસ લેતાં પણ છાતીમાં દુઃખાવો થાય છે; વળી કોઇ કોઇ વખતે તો નાક અને બીજાં સ્થાનોમાંથી લોહી પડે છે.

કિ૦—એ રોગ લાગુ પડવાનું કારણ શું હશે? જ્ઞા૦—શારીરિક અને માનસિક એ બન્ને કારણોથી પ્રદર રોગ લાગુ પડે છે. શારીરિક કારણમાં તો બીજું કાંઇ પણ નથી, ફક્ત શરીર સંબંધી કોઇ પણ જાતની અનિયમિતતા અથવા અત્યાચાર કરવામાં આવે તેને શારીરિક કારણ કહે છે; બીજું મનની ચિંતા અથવા વિચાર, શોક, દુઃખ, સુખવૈભવ વગેરે કારણોને માનસિક કારણ કહે છે. ઘણા દિવસ સુધી બાળકને ધવરાવવાથી, ઘણો જ રક્તસ્ત્રાવ થવાથી અથવા કોઈ કારણથી લોહીના ક્ષય થવાથી, અગર ગર્ભાશયમાંથી લોહી વહેતું હોય વગેરે કારણોથી શરીર દુર્બળ થઇ જવાથી પ્રદર રોગ લાગુ પડે છે. વળી જે સઘળી જુવાન સ્ત્રીઓ ઘરનું કામકાજ બિલકુલ કરતી નથી

અને જેને નિરંતર ભેાગવિલાસમાં રહેવાથી ક્ષય કે ખાંસીને ઉપદ્રવ થઈ આવે છે, તેને ઘણું કરીને પ્રદરને રેાગ થાય છે.

કિ૦—ત્યારે તેા છેાકરીઓને ભેાગવિલાસમાં નિરંતર રહેવા દેવામાં ઘણેા દેાષ રહેલેા છે ને શું? જ્ઞા૦—હા જ તેા, કામકાજ વગરની ભેાગવિલાસમાં નિરંતર ઉછરનારી શહેરની છેાકરીઓને જેટલા પ્રમાણમાં એ રેાગ લાગુ પડે છે, તેટલા પ્રમાણમાં ગામડામાં રહેનારી અને કામ-કાજ કરનારી જુવાન છેાકરીઓને લાગુ પડતેા નથી. તે સિવાય એ રેાગનું બીજું એક સ્થાનિક કારણ પણ છે. શરીરની અંદર કેાઈ પણ ઠેકાણે કેાઈ પણ જાતનેા અત્યાચાર કરવાથી કેાઇ રેાગ લાગુ પડે, જેમકે અતિસમાગમ, હસ્તમૈથુન, પ્રસવદ્વારને નિરંતર ગંદું રાખવું વગેરે આગ-તેાનેા અત્યાચાર કરવાથી જે રેાગ થાય છે તેને સ્થાનિક કારણ કહે છે.

કિ૦—ઓહેા ! ત્યારે તેા ઘણાં કારણેાથી પ્રદર રેાગ થાય છે ને શું? જ્ઞા૦—હા, જે સઘળી જુવાન સ્ત્રીઓનું શરીર દુર્બળ હેાય, હૃદય અથવા શ્વાસ લેવાનું યંત્ર ક્ષીણુ થઈ ગયું હેાય અને માબાપનું હૃદય પણ ક્ષીણ હેાય, તેઓને એ રેાગ લાગુ પડે છે.

કિ૦—ત્યારે તેા માબાપના દેાષેાથી પણ એ અભાગિયેા જીવલેણુ રેાગ થાય છે ખરેા કે? જ્ઞા૦—હા. માબાપના દેાષેાથી પણ છેાકરાંઓને જે નાના પ્રકારના રેાગેા લાગુ પડે છે તે વાત તને હવે પછી કહીશ. અત્યારે તેા પ્રદરની વાત કહું છું તે સાંભળ. બહુ દુઃખદાયક પ્રસવવેદના, ખુબ કસીને કપડાં પહેરવાં, શરીરનાં અવયવેા વધારવાની અંધશ્રદ્ધાથી કરેલી અનિયમિત ક્રિયા, ચા, કેાફી અને ગરમ મસાલાવાળી ચીજોનેા આહાર અને રેચક ઔષધેાનું સેવન એટલાં કારણેાથી પ્રદર રેાગ ઉત્પન્ન થાય છે.

કિ૦—ત્યારે જે પદાર્થ પ્રસવદ્વારમાંથી નીકળે છે, તેનું પ્રમાણુ કદિ

વધતું ઓછું થતું હશે ખરૂં કે ? જ્ઞા૦—હા. દરેક વખતે ઋતુ આવવાની પહેલાં અથવા પછી અને ગર્ભાવસ્થામાં તે પદાર્થ વધારે પ્રમાણમાં નીકળતો જણાય છે. પ્રથમ તો તે ચોખ્ખો લાલ રંગના જેવો દેખાય છે. થોડા દિવસ પછી તે જાડો દેખાય છે. કોઈ કોઇ વખત તો પાતળા દૂધ જેવો દેખાય છે. ધીમે ધીમે રોગ પાકવાથી તે પરૂના જેવો પિંગળવર્ણો માલૂમ પડે છે. એ વખતે કદિ હળદરવર્ણો અને કદિ મેલા બૂરા રંગનો પણ તે પદાર્થ જોવામાં આવે છે.

કિ૦—એ પ્રમાણે થવાથી શું કાંઇ વેદના વધારે થતી હશે ? જ્ઞા૦—હા, કોઇને આંખે ખરાબ અસર થાય છે, પીઠ અને કમ્મરમાં નિરંતર વેદના થયા કરે છે, રાત્રે તાવ આવી જાય છે અને કોઈ કોઇને તો ગુહ્ય ભાગમાં બહુ ખજવાળ આવે છે.

કિ૦—વારૂ, એવો કોઈ પણ નિયમ નથી કે જેને અનુસરીને ચાલવાથી ફાયદો થાય ? જ્ઞા૦—હા, સારા નિયમોને અનુસરીને ચાલવાથી ઘણાખરા રોગો તેની મેળે જ નાશ પામે છે. જો રોગી નિરન્તર ચોખ્ખી અને સ્વચ્છ હવાનું સેવન કરે, મહેનત થોડી કરે, સાદા અને પુષ્ટિકારક ખોરાકનો આહાર કરે, સમાગમનો સદંતર ત્યાગ કરે, પ્રસવદ્વાર નિરંતર ચોખ્ખું રાખે, વગેરે નિયમોનું પાલન કરે તો પ્રદર તો શું પણ તેની સાથે બીજા કેટલાક રોગો પણ સારા થઇ જાય છે.

કિ૦—એ સઘળા નિયમો પાળવાનું તો કાંઇ કઠણ કામ નથી; તોપણ સઘળી સ્ત્રીઓ તે નિયમો પાળતી કેમ નહિ હોય ? એ રોગની વેદના ભોગવવા કરતાં તો એ નિયમો પાળવા કાંઈ વધારે કઠણ નથી. જ્ઞા૦—હા, પરન્તુ ઘણું કરીને તો ઘણાખરા એ સઘળા નિયમો જાણતા જ હોતા નથી અને તેથી કરીને પણ એ કષ્ટ વધારે પ્રમાણમાં તેઓને સહન કરવું પડે છે.

(કુ૦—વારૂ, એ સામાન્ય ઉપાયો ઉપરાંત પ્રદર રોગને દૂર કરવાનાં કોઇ ઔષધો હોય તો કહો. જ્ઞા૦—હા, લે હું એક પછી એક બોલતી જઉં છું, તે તું લખવા માંડ. (૧) રસવંતી નામની દવા ચોખાના ધોવણમાં ચચ્ચાર વાલ નિત્ય પીવાથી પ્રદર નાબુદ થાય છે. (૨) ગોખરૂનું ચૂર્ણ, ઘી તથા સાકરમાં ચાટવાથી પ્રદર રોગ શાંત થઈ જાય છે. (૩) લીંબડાની અંતર છાલનો રસ કાઢીને કે તેનો ઉકાળો કરીને તેમાં જીરૂ નાંખીને પીવાથી સ્ત્રીઓને રક્ત પ્રદર મટે છે. (૪) ધોળી સુખડ તો. ૧, સાકર તો. ૨, તેને ખાંડી તેની બારીક ભૂકીની ૨૪ પડીકી કરવી. તેમાંની એકેક પડીકી રોજ ત્રણ વાર ચોખાના ધોવણમાં વાટી મધ મેળવીને તે પીવાથી પ્રદર મટે છે. (૫) લીલાં આંબળાંનો રસ મધ મેળવીને પીવાથી અથવા સૂકાં આંબળાંનું ચૂર્ણ મધમાં ચાટવાથી પ્રદર બંધ પડે છે (૬) નાગકેસર તો. ૦ાા છાશમાં વાટીને તે પાશેર છાશમાં મેળવીને પીવાથી પ્રદર રોગ નાશ પામે છે. (૭) તળેલો ગુંદર સાકર સાથે મેળવીને દૂધમાં પીવાથી અથવા ગુંદરનો પાક કરીને ખાવાથી પ્રદર રોગ મટે છે. (૮) દર્ભનાં મૂળીઆં વાટીને ચોખાના ધોવણમાં સાકર તથા મધ મેળવીને પીવાથી પ્રદર રોગ જડમૂળમાંથી નાશ પામે છે. (૯) વાંસકપૂર, એલચી, બદામ, ગળોસત્વ તથા સાકર એ સર્વ સમભાગે લઇને ખાંડી બારીક ચૂર્ણ કરી નિત્ય ૦ાા તોલો ૦ાા શેર દૂધમાં મેળવીને પીવાથી પ્રદર રોગ નાબુદ થાય છે. (૧૦) ઓથમી જીરૂ, વરીઆળી, આવચીબાવચી (તકમરીઆં), એખરો, ખસખસ, કડાયો ગુંદર એ સર્વ ઓજો રૂ. ૨ાા ભાર, મેથી દાણા રૂ. ૫ ભાર, જાયફળ તો. ૧, એ સઘળી વસ્તુઓ ખાંડીને પાણીમાં વાટી તેની નાની સોપારી જેવડી ગોળીઓ કરી રોજ ત્રણ વખત એકેકી ગોળી ખાવાથી પ્રદર તેમ જ લોહીવા બે દિવસમાં જ નાબુદ થાય છે. (૧૧) વાંસકપુર તથા એલ-

ચીના દાણા એકેક તોલો ખાંડી તેની ભુકી સુખડના તેલમાં ભીંજાવી વાટીને પા પા તોલાની ગોળીઓ કરીને સાકરવાળા પાણી સાથે રોજ ત્રણ વખત એકેકી ગોળી ખાવાથી પ્રદર રોગ નાશ પામે છે. (૧૨) અરડુશીનાં પાનનો રસ તથા ગળોનો રસ મધમાં મેળવીને પીવાથી આરામ થાય છે. (૧૩) તાંદળજાની તાજી ભાજીનાં મૂળીઆં વાટી તેમાંથી બે તોલા રસ કાઢી તેમાં એક તોલો સાકર નાંખી પીવાથી ધોળો પ્રદર મટી જાય છે. (૧૪) લીલી તાજી ધ્રો વાટી તેનો રસ કાઢી તે રસ તોલો ૧ સાકર નાંખીને પીવાથી બહુ સારો ફાયદો થાય છે. (૧૫) દાડમની છાલને છાયામાં સૂકવી તેનું બારીક ચૂર્ણ કરી નિત્ય ૧ તોલો ચૂર્ણ ૨ તોલા સાકરમાં મેળવી ઠંડા પાણી સાથે તેની ફાકી લેવાથી લાલ પ્રદર મટી જાય છે.

કિ૦--અહો! બિચારી દુઃખી સ્ત્રીઓ આ સઘળાં ઉપયોગી ઔષધો કોની પાસેથી સાંભળે? વારૂ, તમે જે બાલિકાના પ્રદર વિષે વાત કરતા હતા, તે હવે સમજાવો. જ્ઞા૦—એક દિવસમાં સઘળી વાતો કહી દેવાથી ધ્યાનમાં રાખી શકાતું નથી કારણકે ભૂલી જવાય. આજે હવે હું જઉં છું, વળી કાલે આવીશ.

પ્રકરણ ૯ મું.

કુમારિકાઓનો પ્રદર.

જ્ઞા૦—કિશોરી! આજ તો ખડિયો ને કલમ લઇને બેઠી છે ને શું?

કિ૦—હા, તમે જે જે બોલો તે સાથે સાથે હું લખતી જઇશ, નહિ તો ભૂલી જવાય છે. જ્ઞા૦—હા, એ બહુ ઠીક કર્યું. આજે કુમારિકાઓ અથવા છોકરીઓના પ્રદરની વાત તને સમજાવવાની છે. ઘણાં કારણોથી છોકરીઓને પ્રદર રોગ લાગુ પડે છે.

કિ૦—ક્યાં ક્યાં કારણોથી ? જ્ઞા૦—પેસાબ કરતી વખતે દાહ બળવાથી, અકસ્માત્ ઠંડક લાગવાથી, અતિશય બફારામાં રહેવાથી, કૃમિ અથવા પ્રદરના રોગીનો સહવાસ અથવા સ્પર્શ કરવાથી વગેરે કારણોથી એ રોગ લાગુ પડે છે.

કિ૦—બીજાં ક્યાં કારણોથી એ રોગ થાય છે ? જ્ઞા૦—બળાત્કાર વગેરે કારણોથી છોકરીઓના ગુપ્ત ભાગનો કોઈ ભાગ ચીરાઈ જવાથી પણ એ રોગ લાગુ પડે છે.

કિ૦—વારૂ, તમે જે કહ્યું કે પ્રદરના રોગીનો સહવાસ અથવા સ્પર્શ કરવાથી એ રોગ થાય છે, એ કેવી રીતે ? જ્ઞા૦—તેમાં બીજું કાંઈ નહિ પણ પ્રદર રોગવાળી સ્ત્રીનો શરીર લૂછવાનો રૂમાલ તથા કપડાં વગેરે પહેરવાથી પણ એ રોગ લાગુ પડે છે.

કિ૦—વારૂ, એવો રોગ લાગુ પડવાથી કેવાં કેવાં લક્ષણો જણાય છે ? જ્ઞા૦—યોનિમાં દાહ બળવો, પેસાબ કરતી વખતે અગ્નિ બળવો, યોનિ, આંખો અને હોઠ વગેરે અવયવોમાં જખમ થવો, શર્દિ થવી, પાચનશક્તિ ઘટી જવી, વારંવાર પેસાબ કરવાની હાજત થવી, ગુપ્ત ભાગનું ફૂલી જવું તથા લાલચોળ અને ગરમ થઈ જવું વગેરે લક્ષણોથી જાણવું કે પ્રદર રોગ લાગુ પડ્યો છે.

કિ૦—ઓહો ! બિચારી અજ્ઞાન છોકરીઓ રોગનું કારણ શું સમજી શકે ? તેઓ તો માત્ર દુઃખ જ સહન કરીને બેસી રહે છે. જ્ઞા૦—હા, છોકરીઓનાં શરીર સારાં રાખવાં હોય તો માબાપોએ તેઓના ઉપર નજર રાખવી જોઇએ.

કિ૦—માત્ર નજર જ રાખવી કેમ, કોઈ સ્ત્રીને પ્રદરનો રોગ થયો હોય તો તેનાં કપડાં પણ કદિ પહેરવાં દેવાં નહિ. જ્ઞા૦—હા, એ તારૂં કહેવું ખરૂં છે; તે ઉપરાંત છોકરાઓના શરીરનાં સઘળાં અવ-

ચવેા પણ સાફસુફ રાખવાં જોઇએ.

કિ૦—તમારી વાતનેા ભાવાર્થ હું સારી રીતે સમજી ગઇ છું. પ્રદર રેાગ એ એક જાતનેા ચેપી રેાગ છે. છેાકરીઓને એ રેાગ થાય કે તુરત મૂળમાંથી જ સારી રીતે એના ઔષધેાપચાર ન કરવામાં આવે તેા છેવટે તે ખૂબ વધી જાય છે. જ્ઞા૦--હા, એ વાત તેા મેં તને અગાઉ પણ કહી દીધી છે કે કેાઈ પણ રેાગ વધી ગયા પછીથી સહજમાં આરામ થઈ શકતેા નથી. તે માટે ઔષધેાપચાર કરવામાં બેદરકારી રાખવાથી ગેરફાયદેા થાય છે.

કિ૦--વારૂ, છેાકરીઓને એ રેાગ લાગુ પડે તેા કેવી રીતે સાવધાનતા રાખવી જોઇએ? જ્ઞા૦—અગાઉ પ્રદર રેાગમાં જેવી રીતે સાવધાનતા રાખવાની વાત કહી છે, તેવી જ રીતે નાની છેાકરીઓના પ્રદરમાં પણ સંભાળ રાખવી જોઇએ.

કિ૦--બહુ સારી વાત. જુવાન સ્ત્રીઓને વાઈ અથવા હિસ્ટિરિયાનેા જે રેાગ લાગુ પડે છે, તે વિષય હવે સમજાવેા. જ્ઞા૦--ઠીક તેં યાદ કર્યું, વળી એક દિવસ તે વિષય પણ તને સમજાવીશ.

પ્રકરણ ૧૦ મું.

વાઈ અથવા હિસ્ટિરિયા.

કિ૦—આજે કયેા વિષય સમજાવશેા બ્હેન? જ્ઞા૦--વાઈ અથવા હિસ્ટિરિયા રેાગ વિષે આજે કાંઇક કહેવા ધારૂં છું. એ રેાગનાં ઘણાં કારણેા છે. કેાઇને ઋતુ સંબંધી ગરબડ થવાથી પણ એ રેાગ લાગુ પડે છે.

કિ૦--કેવા પ્રકારની ઋતુ સંબંધી ગરબડ? જ્ઞા૦—કેાઇને અત્યંત રક્તસ્રાવ થવાથી, કેાઇને ખુલાસેથી ઋતુ નહિ આવવાથી અને કેાઇને

અનિયમિતપણે ઋતુ આવવાથી એ રોગ લાગુ પડે છે. તે ઉપરાંત શરીર અથવા ગર્ભાશય સંબંધી ગરબડ થવાથી પણ એ રોગની ઉત્પત્તિ થાય છે. પ્રદર રોગ, ગર્ભાવસ્થા, ઘણી મુદ્દત સુધી સ્તનપાન કરાવવું વગેરે કારણોથી પણ એ રોગ ઉત્પન્ન થતો જોવામાં આવે છે.

કિ૦—બીજાં ક્યાં ક્યાં કારણોથી એ રોગ ઉત્પન્ન થાય છે? જ્ઞા૦—સ્વામી અથવા પુત્રના મરણ પછી કરેલા અત્યંત શોકથી, નાના પ્રકારની વાર્તાનાં પુસ્તકો વાંચીને મનને ઉત્તેજિત કરવાથી, બરાબર ઉંઘ નહિ આવવાથી, નિરંતર મોજશોખમાં રહેવાથી વગેરે કારણોથી એ રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. વળી એવા રોગવાળી સ્ત્રીના ગર્ભાશયમાંથી ઉત્પન્ન થએલી છોકરીઓને પણ એ રોગ લાગુ પડે છે.

કિ૦—ઓહો! ત્યારે તો એ રોગ વારસામાં ઉતરતો જણાય છે ને શું? જ્ઞા૦—માત્ર એટલું જ નહિ પણ કોઇ એવા રોગવાળી સ્ત્રીને વાઇ આવતાં જો કોઇ નબળા મનવાળી સ્ત્રી જૂએ તો તેને પણ એ રોગ લાગુ પડે છે!

કિ૦—વારુ, કેટલી ઉમ્મરે એ રોગ લાગુ પડતો હશે? જ્ઞા૦—તેનો કાંઇ નિયમ નથી. સઘળી ઉમ્મરની સ્ત્રીઓને એ રોગ લાગુ પડે છે. ગર્ભવતી, પ્રસૂતા, પરણેલી, કુંવારી, વાંઝણી વગેરે સઘળી અવસ્થાવાળી સ્ત્રીઓને એ રોગ લાગુ પડે છે.

કિ૦—વારુ, પુરુષોને પણ એ રોગ થતો હશે ખરો કે? જ્ઞા૦—હા થાય છે. છોકરીઓને એ રોગ થવાના જે સઘળાં કારણો મેં કહી બતાવ્યાં, તેમાંનાં ગર્ભાશય અને ઋતુ સંબંધી ગરબડ સિવાય બાકીનાં જે અનેક કારણો છે, તે કારણોથી પુરુષોને પણ એ રોગ થાય છે.

કિ૦—હા, જે જે કારણો મેં સાંભળ્યાં છે તેમાંનાં અનેક કારણો પુરુષ અને સ્ત્રી એ બન્નેને માગતાં આવે છે. તે કારણોથી પુરુષોને પણ

એ રોગ લાગુ પડતો હશે ખરો ! હવે એ રોગનાં કયાં કયાં લક્ષણો છે, તે સમજાવો. જ્ઞા૦—એ રોગનાં લક્ષણો પારખવાનું કામ ઘણું કઠણ છે. ઘણી વખત એનાં લક્ષણો નક્કી કરવામાં ભ્રમણા ઉત્પન્ન થાય છે, તો-પણ તને તેનાં કેટલાંક મુખ્ય લક્ષણો કહી દઉં છું, તે તું ધ્યાનમાં રાખજે. એ રોગવાળી સ્ત્રીની આંખોની પાંપણો ફૂલી જાય છે—સૂજી જાય છે, વળી તેઓ કાંઇક મોટી પણ દેખાય છે. નાસિકામાં કમ્પ ઉત્પન્ન થાય છે અને બિલકુલ ભાન રહેતું નથી; કોઈ કોઈ વખત તો એ રોગથી જીભ ચગદાઈ જાય છે અથવા પહેરેલાં વસ્ત્રો અસ્ત વ્યસ્ત થઇ જાય છે. કોઈ કોઈ વખત દર્દી રડે છે, લાંબા લાંબા નિઃશ્વાસ નાંખે છે અને શરીર બહુ દુર્બળ થઇ જાય છે. એ રોગમાં બહુ કષ્ટ ભોગવવું પડે છે. દર્દી વાતચીત કરતાં કરતાં બેભાન બની જાય છે; કોઈ વખત રડતાં રડતાં અને હસતાં હસતાં પણ એ રોગનો ભયંકર હુમલો આવી ચડે છે અને દર્દીને બહુ હેરાન કરે છે.

કિ૦—વારૂ, એ રોગના હુમલા વખતે દર્દીની કેવી અવસ્થા થાય છે ? જ્ઞા૦—કોઈ કોઈ વખત દર્દીની એ અવસ્થા થતી જોવામાં આવે છે કે જાણે રોગી મૃત અવસ્થામાં પડેલ હોય, કોઈ વખત મોઢામાંથી ફીણ અગર લોહી નીકળે છે, ચામડી તપી જાય છે અને નાડી ઉતા-વળી ચાલવા લાગે છે, કલેજામાં વેદના થાય છે, શ્વાસ રૂંધાઇ જાય છે અને બન્ને સ્તનમાં વેદના થાય છે.

કિ૦—વારૂ, એ રોગનો હુમલો આવ્યા પહેલાં શું રોગી જાણતો હશે કે તે હમણાં બેભાન બની જશે ? જ્ઞા૦—તે કશું જાણી શકે નહિ, અકસ્માત્ એ રોગનું આક્રમણ થાય છે, ચક્ષુમાં પાણી આવી જાય છે અને બેભાન બની જમીન ઉપર પડી જાય છે.

કિ૦—બીજાં કોઈ લક્ષણો દેખાતાં હશે ખરાં કે ? જ્ઞા૦—કોઈ

હાથની મૂઠીઓ વાળી દે છે, કોઈની આંગળીઓ વાંકી ઠરડાઇ જાય છે અને આખું શરીર લાકડા જેવું બની જાય છે. કોઈ કોઇનું માથું, પીઠ અને પગ વાંકા થઇ જાય છે.

જિ૦—કેટલી વાર સુધી એ રોગની મૂર્ચ્છા રહે છે? જ્ઞા૦—સઘળાને માટે એકસરખો નિયમ હોતો નથી. પંદર મિનિટ, વીસ મિનિટ, અથવા અર્ધા કલાકથી તે કલાક સુધી પણ કોઇકને મૂર્ચ્છા ઉતરતી નથી. તોપણ ઝાઝી વાર સુધી એ મૂર્ચ્છા ઘણા થોડા લોકને જ રહે છે.

જિ૦—વારૂ, મૂર્ચ્છાની વખતે સઘળાની આંખો મીંચાઈ જતી હશે કે? જ્ઞા૦—હા, ઘણું કરીને સઘળાની આંખો મીંચાઇ જાય છે. કોઇને પેટની અંદરનો વાયુ ગળા વાટેથી બહાર નીકળે છે, એ વખતે રોગી ભાંગ્યા તુટયા સ્વરમાં ગણગણાટ અવાજ કરે છે.

જિ૦—મૂર્ચ્છાની વખતે શરીર ધનુષની માફક વાંકું વળી જાય છે, એ વખતે શું કરવું ઉચિત છે? જ્ઞા૦—એ વખતે ગરદનની નીચે એક ઓશીકું મૂકવાની જરૂર છે, નહિતો મસ્તક જમીન ઉપર પછડાય છે અને નાકમાં જખમ થાય છે. કોઈ કોઇને એ વખતે વમન થવાથી શરીર શિથિલ થઈ જાય છે. મૂર્ચ્છાની વખતે બીજા લોકોએ રોગીના હાથ, પગ, આંખો વગેરે અવયવો જોરથી દબાવી રાખવાં જોઇએ.

જિ૦—ઓહો! એથી શું મૃત્યુ નીપજતું હશે ખરૂં કે? જ્ઞા૦—ના, પણ ઘણું કષ્ટ પામે છે. તોપણ એની સાથે જો કોઈ પણ બીજો રોગ હોય તો જરૂર મૃત્યુ પણ નીપજે ખરૂં.

જિ૦—ઓહો! એ રોગ તો ઘણો દુઃખદાયક જણાય છે ને શું! જેને એ રોગ લાગુ પડયો હોય તેની સાથે નિરંતર એક બીજા માણસને રહેવાની જરૂર છે, નહિ તો એકલા રહેવામાં તો ભરે વિપત્તિ ભોગવવી પડે. જ્ઞા૦—હા, એ રોગનું નિવારણ કરવા માટે કેટલાક ઉપાયો

છે તે સાંભળ. રેાગીનું મન જેથી પ્રફુલ્લ રહે તેવી રીતે નિરંતર આનંદ ઉપજાવનારી વાતેા કરવી અને થેાડી વારમાં પચી જાય તેવેા હલકેા ખેારાક આપવેા અને કેાઈ પ્રકારની માદક વસ્તુનું સેવન કરવા દેવું નહિ.

કિ૦—મૂર્છાની વખતે રેાગીની કેવા પ્રકારની સેવા ચાકરી કરવી જોઇએ? જ્ઞા૦—માથાપર બરફ રાખવાથી અથવા ઠંડું પાણી રેડવાથી મૂર્છા શાન્ત થવાનેા સંભવ રહે છે. કપડાં વગેરે ઢીલાં કરી નાંખવાં જોઇએ. સારેા તાજો અને ચેાખ્ખેા પવન આવજા કરે એવી જગામાં રેાગીની પથારી કરવી જોઇએ. વળી જે ઘરે એવા રેાગીની પથારી હેાય તે ઘરે કેાઈ પણ પ્રકારની ગરબડ ન થાય, એ માટે લેાકેાને ચેતવણી આપવી જોઇએ.

કિ૦—વારૂ, મૂર્છા જો વધારે વાર સુધી રહે તેા શું કરવું? જ્ઞા૦—જો વધારે વખત મૂર્છા રહે તેા રેાગીનેા નિઃશ્વાસ થેાડી વાર બંધ કરી રાખવેા, મુખ ઉપર, ગળા ઉપર અને માથા ઉપર ઠંડા પાણીની ધીમી ધીમી છાલકેા નાંખવી. વળી રેાગીના મુખ તથા નાકની ઉપરના ભાગમાં એટલે કપાળમાં ઠંડું પાણી રેડયાં કરવું.

કિ૦—એ તેા બહુ સહેલેા ઉપાય તમે બતાવ્યેા. દરેક મનુષ્યે આવા સહેલા ઉપાયેા ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે. જ્ઞા૦—રેાગીની સેવા ચાકરી કરનારાંઓએ એક બીજી વાત ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે, તે એ કે તેઓએ કેાઈ પણ પ્રકારની બ્હીક મનમાં રાખવી નહિ અને ગભરાઈ જવું નહિ, કારણકે તેથી રેાગીનેા રેાગ ઘટવાને બદલે વૃદ્ધિ પામે છે.

કિ૦—રેાગીને અનેક પ્રકારની ફિકર-ચિંતા કરવા ન દેવી જોઇએ. કેમ ખરૂંના? જ્ઞા૦—હા. તને એક કુશળ ડેાકટરની નવાઇભરેલી ચિકિત્સાની વાત કહી દઉં તે સાંભળ. એક કુશળ ડેાકટરે મૂર્છાનાં અનેક રેાગી સ્ત્રી પુરૂષેાની ચિકિત્સા કરીને ઘણા કેસેા સુધાર્યા છે. તે

કેટલાક મૂર્ચ્છાનાં રેાગીઓને એક ઠેકાણે બેસારીને તેઓની આગળ એક લેાઢાનેા કકડેા ખેાડતેા અને તેની ટેાચના ભાગમાં સિંદુરનું ત્રિશૂળ તાણીને કહેતેા કે જેને સર્વથી પહેલી મૂર્ચ્છા આવશે, તેને આ ત્રિશૂળથી મારી નાંખવામાં આવશે. એ પ્રમાણેની બ્હીક દેખાડીને તેણે અનેક કેસેા સારા કર્યાની વાત લેાકેામાં પ્રચલિત છે.

કિ૦—ઓહેા ! એ તેા બહુ વિચિત્ર ઉપાય કહેવાને શું ? જ્ઞા૦—એ સિવાય એક બીજી વાત પણ ભેગાભેગી કહી દઉં તે સાંભળ. કેાઈ કેાઈ કુશળ ડાક્ટરેા એવેા મત ધરાવે છે કે જે સઘળી છેાકરીઓ કુદરતી ઋતુ પ્રાપ્ત થયા પહેલાં પુરૂષ સમાગમ કરે, તેઓમાંની ઘણીને એ રેાગ લાગુ પડે છે. તે કહે છે કે ઋતુ પ્રાપ્ત થયા પહેલાં જો સમાગમ કરવાની ઈચ્છા છેાકરીઓને થાય તેા ૨૦૦ થી ૩૦૦ વખત મૂર્ચ્છા આવે છે અને જો પુરૂષ સમાગમની ઈચ્છા થઈ ન હેાય છતાં સમાગમ કરે તેા તેથી પણ વધારે વાર મૂર્ચ્છા આવે છે વળી બીજું પણ એ ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે કે જુવાન સ્ત્રીને કદિ જો સ્વામી સમાગમની ઈચ્છા થવા છતાં સમાગમ ન કરવામાં આવે તેાપણ એ રેાગ ઉત્પન્ન થાય છે.

કિ૦—ઓહેા ! ત્યારે તેા એ રેાગ કાંઈ જેવેા તેવેા તેા નહિ ! જ્ઞા૦—જેવેા તેવેા કેમ કહેવાય ? એ રેાગ થાય કે ન થાય તેાપણ આગળથી એ બાબતમાં બહુ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. છતાં પણ જો કદિ એ રેાગ લાગુ પડે તેા વિદ્વાન્ અને કુશળ વૈદ્ય ડાક્ટરની પાસે જઈ સારી રીતે ઔષધોપચાર કરવાની ગેાઠવણ કરવી.

કિ૦—મૂર્ચ્છા રેાગ વિષેની સઘળી હકીકત તેા તમે કહી સંભળાવી, પણ હવે બીજો કયેા વિષય સમજાવશેા ? જ્ઞા૦—આજે હવે એટલું જ, કાલે વળી એક બીજો ઉપયેાગી વિષય સમજાવીશ.

પ્રકરણ ૧૧ મું.

લગ્ન, સ્ત્રી-પુરૂષ અને આરોગ્ય.

જ્ઞા૦—વ્હાલી કિશોરી! આજ તને સ્ત્રી પુરૂષ સંબંધી એક બે વાતો કહેવાની છે.

કિ૦—એ કમનસીબ અધમ સ્ત્રીજાતિની હવે કઇ વાત કહેવાની બાકી છે? જ્ઞા૦—એમ કેમ? સ્ત્રીજાતિને કમનસીબ અને અધમ તું શામાટે કહે છે? એમ કહેવામાં તારી મોટી ભૂલ થાય છે. એક સુપ્રસિદ્ધ મહાન્ પંડિતે કહ્યું છે કે ઉત્તમ સ્ત્રી એક સ્વર્ગીય પદાર્થ રૂપ છે. એ શ્રેષ્ઠ પદાર્થ પુરૂષ જાતિને પરમેશ્વરે અર્પણ કર્યો છે. આ સંસાર વ્યવહારનો રાજ્યકાર્યભાર ચલાવનારી સ્ત્રી છે તે પુરૂષનો મંત્રી છે. સ્ત્રી વિના પુરૂષ પોતાનો ગૃહસંસાર સારી રીતે ચલાવી શકતો નથી. ગૃહસંસારનું વિશાળ રાજ્ય નિયમિત રીતે ચલાવવાને પુરૂષને એક ઉત્તમ મંત્રીની જરૂર છે. પુરૂષને સ્ત્રીરૂપી મંત્રી ન હોય તો રાજ્ય ઉંધું વળે છે. સ્ત્રી છે તે પુરૂષનું રત્ન છે-મૂલ્યવાન્ હીરા માણેક છે. સ્ત્રીજાતિનો કંઠસ્વર વીણાના જેવો મધુર અને મનોહર છે, તેના કોમળ અને આનંદિત મુખનું ચુંબન કરવાથી પુરૂષને અત્યંત સુખનો અનુભવ થાય છે. સ્ત્રી-રમણીના કોમળ હાથનો સ્પર્શ પુરૂષના શરીર ઉપર થવાથી નવીન જ્યોતિ પ્રકટ થાય છે. સ્ત્રીનો પરિશ્રમ પુરૂષના સુખભંડારરૂપ છે. સ્ત્રી પોતાના શરીરનો વ્યય પુરૂષના સુખને માટે જ કરે છે. તેના ઓષ્ઠદ્વય વિશ્વાસજનક પ્રેરણાયુક્ત છે. તેની છાતી ચિંતાનો નાશ કરનારી ઔષધિના જેવી છે સ્ત્રીની આરાધના કરવાથી પુરૂષને સ્વર્ગીય આશીર્વાદ પ્રાપ્ત થાય છે. તે પુરૂષના જીવનની અધિષ્ઠાત્રી છે.

તે પુરૂષના સુખ ને આનંદની વૃદ્ધિ કરનારી અને ચિન્તાનો નાશ કરનારી છે. આવી જે સ્વર્ગીય બક્ષીસ રૂપ આનંદજનક સ્ત્રી છે, તેને તું કમનસીબ અને અધમ કહે છે, તેમાં તારી મોટી ભૂલ થાય છે.

કિ૦—જે સ્ત્રી પોતાના પતિ પ્રત્યે ભક્તિભાવ પ્રકટ કરે છે, તેને જ ઉપરનાં વિશેષણો આપી શકાય, પરંતુ જે સ્ત્રી પતિને દુઃખી કરી તેના રક્તનું પાન કરનારી કુલટા હોય છે તેને ઉપરનાં વિશેષણો કિંચિત્ પણ લાગુ પાડી શકાય નહિ. જ્ઞા૦—હા, એ તારૂં કહેવું વાજબી છે. સારી અને સદ્‌ગુણી સ્ત્રી પૃથ્વી ઉપરની સઘળી વસ્તુઓ કરતાં શ્રેષ્ઠ છે, પરંતુ દુર્ગુણી સ્ત્રી પુરૂષના સુખને પાયમાલ કરનારી છે.

કિ૦—સ્ત્રીએ પોતાના પતિની આજ્ઞામાં રહીને જેમ તે પતિને વધારે સુખ અને આનંદ મળે તેમ વર્તવાના પ્રયત્નો કરવા જોઇએ, કેમ ખરૂં ના? જ્ઞા૦—હા. તું વિચાર કર કે એક ફૂલનો છોડવો તું બગીચામાંથી લાવી છે, તેને એક માટીના કુંડામાં રોપી નિરંતર તેનું તું સંભાળપૂર્વક જતન કરે છે; તેને હંમેશાં સારી રીતે પાણી છાંટી તાજો ને તાજો રાખવાનો પ્રયત્ન કરે છે; હવે જો તે છોડવાને ઉત્તમ ખુશબોદાર ફૂલો ઉઘડે, તો તારા મનમાં કેટલો આનંદ ઉપજે? તે છોડવા તરફ તારી કેટલી ચાહના વધે? તેવી જ રીતે સ્ત્રીનું સમજવું. પુરૂષ બિચારો સુખ મેળવવાની અનેક શુભ આશાઓથી સ્ત્રીને પરણે છે, તેની સંભાળ રાખે છે, તેમાં પેલા ફૂલના છોડવાના સુગંધીદાર ફૂલોની માફક સ્ત્રી પોતાના પતિ તરફ સ્નેહ, માયા, સરલતા, પતિભક્તિ વગેરે ગુણો-રૂપી ઉત્તમ ખુશબો આપે, તો તે સ્ત્રી ઉપર પુરૂષ કેટલી બધી ચાહના રાખે? પરંતુ જે સ્ત્રી પતિના કહ્યામાં ન રહે, સ્નેહ, માયા, સરલતા, પતિભક્તિ વગેરે ગુણોથી પોતાના પતિના મનનું આકર્ષણ ન કરે તેની તરફ પતિની ચાહના કવી રીતે હોઈ શકે? જેમ સુગંધ વગરનું ફૂલ

પસંદ પડતું નથી તેમ સદ્દગુણો વગરની સ્ત્રી સાથેનો સંસાર પ્રેમ વગરનો-લુખ્ખો લાગે છે. પુરૂષનો પ્રેમ સંપાદન કરવો તે સ્ત્રીના જ હાથમાં છે. પતિને આનંદ આપીને સુખી કરનારી સ્ત્રી પતિ-સોહાગિની કહેવાય છે.

કિ૦—હા, તમારૂં કહેવું બરાબર છે. મેં પણ એક પુસ્તકમાં વાંચ્યું હતું કે જે સ્ત્રી પતિ ઉપર ખરો સ્નેહ રાખતી નથી તેનો સંસાર લુખ્ખો અને દુઃખદાયક નીવડે છે; માટે સ્ત્રીઓએ તો જેમ બને તેમ પોતાના પતિના સુખને માટે અને બંનેના પ્રેમની એક ગાંઠ બંધાય એવા જ પ્રયત્નો નિરંતર કરવા જોઇએ; તેથી જ આ સંસારમાં સ્વર્ગીય સુખનો અનુભવ થાય છે. જ્ઞા૦—હા. હવે તું બરાબર સમજી ! સ્ત્રી પુરૂષમાં ખરો સ્નેહ-પ્રેમ ઉત્પન્ન થયા વિના આ સંસારમાં કાંઇ સુખ મળી શકતું નથી. સુખ પ્રાપ્ત થતું નથી એટલું જ નહિ, પરંતુ સ્ત્રી પુરૂષના ખરા પ્રેમ વિના સન્તાન પણ સારાં ઉત્પન્ન થઇ શકતાં નથી.

કિ૦—હેં ! શું કહો છો ? પ્રેમની સાથે સન્તાનોનો પણ સંબંધ હશે કે ? જ્ઞા૦—સ્ત્રી પુરૂષની મનોવૃત્તિ ઉપર સારાં નરસાં સન્તાન ઉત્પન્ન થવાનો આધાર રહેલો છે. સ્ત્રી પુરૂષ વચ્ચેનો પ્રેમ અને તે બન્નેનું આરોગ્ય જો સારૂં હોય તો જ ઉત્તમ સન્તાન ઉત્પન્ન થાય છે.

કિ૦—ઓહો ! ત્યારે તો પ્રેમ અને આરોગ્યની જેથી વૃદ્ધિ થાય તેવા જ પ્રયત્નો સ્ત્રીઓએ કરવાની જરૂર છે ને શું ? જ્ઞા૦—હા, પ્રેમથી આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે અને આરોગ્યથી ઉત્તમ સન્તાન અને સુખ ઉત્પન્ન થાય છે; માટે આરોગ્ય તથા પ્રેમ એ જ જીંદગીનું ખરૂં સુખ છે.

કિ૦—વારૂ, કયા કયા ઉપાયોથી આરોગ્યની વૃદ્ધિ થાય છે ? જ્ઞા૦—દરેક બાબતમાં ચોખ્ખાઇથી વર્તવું એ જ આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાનો મુખ્ય રસ્તો છે. જે સ્ત્રીઓ ગંદી રહે છે, તેઓ પીડા પામે છે. ગંદા રહેવાથી પોતાના સુખનો નાશ થાય છે એટલું જ નહિ

પરંતુ સ્ત્રી પોતાના સ્વામીનો પ્રેમ સંપાદન કરવામાં નાલાયક ગણાય છે અને તેના દુઃખનું પાત્ર થાય છે. ઘણું કરીને જે સ્ત્રીઓને ઝાડો સાફ આવતો નથી, તેની પાચનશક્તિ ઓછી થઇ જાય છે અને વાયુસંચારનો રોગ લાગુ પડે છે. તે રોગથી ગુદામાંથી દુર્ગંધભરેલો વાયુ છૂટયા કરે છે.

કિ૦—એ પ્રમાણે દુર્ગંધ નીકળવાથી સ્વામીને કંટાળો ન આવે?
જ્ઞા૦—હા, તેવી સ્ત્રીને તેનો પતિ ચાહતો નથી: તેમ જ પુરૂષનો ખરો પ્રેમ પ્રકટ થવામાં ગંદી સ્ત્રી એક કાંટારૂપ થઈ પડે છે.

કિ૦—સ્વચ્છતાથી વર્તવામાં કયા કયા ગુણો રહેલા છે, તે હવે હું બરાબર સમજી. જ્ઞા૦—એટલું જ નહિ, મેં તને અગાઉ પણ કહ્યું છે કે આરોગ્ય વિનાની સ્ત્રીને ઉત્તમ સંતાન ઉત્પન્ન થઈ શકતાં નથી. સ્ત્રી–પુરૂષનું વર્તન જો ગંદું હોય તો સન્તાનો પણ ગંદાં થાય છે.

કિ૦—ત્યારે તો સારી રીતે હૃષ્ટ–પુષ્ટ અને તન્દુરસ્ત સન્તાનોની ઇચ્છા કરવી હોય તો આરોગ્ય તરફ વધારે લક્ષ રાખવું જોઇએ, કેમ ખરૂં ને? જ્ઞા૦—હા. તું વિચાર કર કે સ્ત્રી એક ફળ ઉત્પન્ન કરનારૂં વૃક્ષ છે અને સંતાનો છે તે તે વૃક્ષનાં ફળો છે. પરન્તુ જો વૃક્ષ ક્ષીણ અને સડી ગએલું હોય તો જેમ તેનાં ફળો કદિ સારાં અને મોટાં થઇ શકે નહિ, તેવી જ રીતે સ્ત્રીનું આરોગ્ય સારૂં ન હોવાથી સન્તાનો કદિ પણ દીર્ઘાયુઃ થઇ શકતાં નથી; એટલું જ નહિ, પરંતુ જો એવી રીતે આરોગ્ય સારૂં ન રહે તો સ્ત્રીઓ વાંઝણી રહે છે. તું જોતી નથી કે જે સઘળાં ઝાડો નિસ્તેજ અને કોહી ગએલાં હોય છે, તે ઝાડોનાં ફળ પૂર્ણ રીતે પાકયા સિવાય અકાળે જમીન ઉપર પડી જાય છે? તેવી જ રીતે આરોગ્ય સારૂં ન હોવાથી ગર્ભસ્રાવ અથવા ગર્ભપાત થઇ જાય છે. તેજસ્વી અને નવપલ્લવ વૃક્ષ જેમ સુંદર ફળો પેદા કરે છે, તેમ તે સ્ત્રીનું આરોગ્ય સારૂં હોય તો અતિસુંદર બાળકો ઉત્પન્ન થાય છે.

કિ૦—વારૂ, માત્ર સ્ત્રી જાતિનું જ આરોગ્ય સારૂં હોવાથી સુંદર બાળકો ઉત્પન્ન થતાં હશે કે ? જ્ઞા૦—ના, સ્ત્રી-પુરૂષ બન્નેનું આરોગ્ય સારૂં હોવું જોઇએ.

કિ૦—હા, હવે હું સારી રીતે સમજી. આરોગ્ય એ જ સઘળા સુખનું મૂળ છે. જે મનુષ્ય તન્દુરસ્ત નથી તેનું જીવન માત્ર નામનું જ છે. જ્ઞા૦—આરોગ્ય સારૂં રાખવું એ કામ કાંઈ બહુ કઠણ નથી. અનેક લોકો તો આરોગ્ય કેમ પ્રાપ્ત કરવું તે બિલકુલ સમજતા જ નથી.

કિ૦—ત્યારે સ્ત્રીએ આરોગ્ય કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરવું જોઇએ, તે તમે કહો. જ્ઞા૦ સાંભળ, દરેક સ્ત્રીએ નિરંતર પ્રાતઃકાળમાં વહેલાં ઉઠવું, શરીરની શક્તિ પ્રમાણે મહેનત કરવી, વળી જે સઘળા રોગોની વાત મેં તને અગાઉ કહી સંભળાવી છે તે રોગો હુમલા ન કરી શકે તેવી રીતે વર્ત્તવું; તેમ કરવાથી સહેજે આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે.

કિ૦—તમે સ્ત્રી-પુરૂષ સંબંધી કેટલાક સારા સારા નિયમો કહી બતાવો કે જે જાણવાથી સઘળાને લાભ થાય. જ્ઞા૦—એ સઘળી વાત તને કહેતાં પહેલાં પ્રથમ લગ્ન સંબંધી કેટલાક નિયમો કહેવાની જરૂર છે.

કિ૦—કેમ, લગ્નની સાથે વળી આરોગ્યનો શો સંબંધ છે ? જ્ઞા૦—આરોગ્યના નિયમો જાણ્યા સિવાય લગ્નમાં જોડાવાથી સત્યાનાશ વળે છે. આપણા દેશમાં નાની વયથી જ સ્ત્રી-પુરૂષનો જે સમાગમ થાય છે, તેથી તો સત્યાનાશને પોતાની મેળે જ બોલાવ્યા જેવું થાય છે.

કિ૦—એ તમારા બોલવાનો ભાવાર્થ હું સમજી શકી નહિ. જ્ઞા૦—તું વિચાર કર કે આ દેશમાં જેટલી ઉમ્મરે છોકરીઓને ઋતુ પ્રાપ્ત થાય છે તેટલી ઉમ્મરમાં છોકરીઓની શારીરિક અને માનસિક અવસ્થા કેટલીક બાબતમાં અપૂર્ણ ખીલેલી હોય છે. છતાં પણ એવી કાચી ઉમ્મરમાં પુરૂષ સમાગમ કરવાથી અર્થાત્ અપૂર્ણ અને અપક્વ

અવયવોનો ગેરઉપયોગ કરવાથી આરોગ્યનો નાશ થાય છે.

કિ૦—વારૂ, નાની ઉમ્મરમાં સન્તાન ઉત્પન્ન થાય તો શું નુકસાન થાય? જ્ઞા૦—કાચી વયમાં જે સન્તાન ઉત્પન્ન થાય છે તે અકાળે વૃદ્ધ બની જાય છે; વળી તેનાં સઘળાં અંગો પુષ્ટ-બળવાન થતાં નથી અને અકાળે મૃત્યુ પામે છે. આ દેશની સ્ત્રીઓ જે અકાળે ઘરડી થઈ જાય છે અને અકાળે મૃત્યુનો ભોગ થઇ પડે છે, તેનું મૂળ કારણ કાચી વયમાં પુરૂષ સમાગમ કરવાનું જ છે. વળી એ પણ ધ્યાનમાં રાખજે કે વીસ વરસની ઉમ્મર પહેલાં સ્ત્રીની કેડનાં હાડકાં કેટલીક બાબતમાં અપૂર્ણ હોય છે, તેથી કરીને એવી કાચી ઉમ્મરમાં ગર્ભ રહેવાથી બાળક પ્રસવ કરતી વખતે અનેક સ્ત્રીઓ મૃત્યુને શરણ થાય છે.

કિ૦—વારૂ, બાલ્યાવસ્થામાં સન્તાન ઉત્પન્ન કરવામાં મોટો દોષ રહેલો છે એ તો હું હવે બરાબર સમજી; પરન્તુ બહુ મોટી ઉમ્મરમાં લગ્ન થવાથી શું કાંઈ પણ નુકસાન થતું હશે કે? જ્ઞા૦—હા, બહુ મોટી ઉમ્મરે લગ્ન થવાથી નાના પ્રકારના રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. એની સાથે એક બીજી વાત પણ તને કહી દઉં છું. અત્યંત મોટી ઉમ્મરે લગન થવાથી જેમ દોષ રહેલો છે, તેવી જ રીતે બહુ નજીકનાં સગાંઓમાં લગ્ન કરવાથી પણ ભારે નુકસાન થાય છે. પોતાના અંગનાં સગાંમાં જ એટલે એક કુટુંબ અગર એક જ ગોત્રમાં લગ્ન કરવાથી વંશ ધીમે ધીમે તેજહીન થઈ જાય છે, અને વંશની વૃદ્ધિ નહિ થતાં લોપ થઇ જાય છે.

કિ૦—હા, એ માટે જ આપણા શાસ્ત્રોમાં સગોત્રમાં અને નજીકનાં સગાંમાં લગ્ન કરવાનું નિષિદ્ધ કર્યું છે. વારૂ, સ્ત્રી-પુરૂષની ઉમ્મર પણ નાની મોટી હોય તો સારૂં, કેમ ખરૂંના? જ્ઞા૦—હા, સ્ત્રીના કરતાં પુરૂષની વય ચાર પાંચ વરસે મોટી હોય તો સારૂં.

કિ૦—આપણા દેશમાં એ બાબતમાં બહુ ભૂલો થતી જોવામાં આવે

છે, કેમ નહિ? જ્ઞા૦—હા, પરન્તુ તેનું ફળ હાથમાં જ પ્રત્યક્ષ દેખાય છે. આપણા દેશમાં જેટલાં વીર્યહીન, દુર્બળ અને ટુંકા આયુષ્યવાળાં મનુષ્યો છે, તેટલાં બીજા કોઇ પણ દેશમાં જોવામાં આવતાં નથી.

કિ૦—આપણા દેશના લોકો એ સઘળું જુએ છે, સાંભળે છે, તોપણ એવી રીતે સત્યાનાશનું કામ કર્યે જ જાય છે, એ એક આશ્ચર્યની વાત છે! જ્ઞા૦—વળી એક બીજી વાત એ છે કે ઘેલી, કુરૂપ અને ગંદી સ્ત્રી અથવા પુરૂષની સાથે કોઇએ લગ્ન કરવાં ઉચિત નથી.

કિ૦—કેમ, તેમાં વળી કાંઇ પણ દોષ હશે કે? જ્ઞા૦—હા, એવા મનુષ્ય સાથે લગ્ન ન કરવામાં આવે તો જ લોકોનું આરોગ્ય સચવાઇ રહે અને સદ્દવિચારોનો પણ નાશ થાય નહિ.

કિ૦—વારૂ, આપણા શાસ્ત્રમાં સ્ત્રીજાતિના કોઇ પ્રકારનાં લક્ષણોનું વિધાન આપવામાં નહિ આવ્યું હોય? જ્ઞા૦—હા, વિધાન તો ઘણું સારૂં આપવામાં આવ્યું છે. તોપણ એ સઘળી વાત ધ્યાનમાં લે છે કોણ? વાસ્તવિક રીતે જોતાં જણાય છે કે સ્ત્રી જ ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ વગેરે સાધનો પ્રાપ્ત કરવાનો ઉપાય છે; એ માટે લગ્ન કર્યા પહેલાં સ્ત્રીની પસંદગી કર્યા પછી જ પોતાની પત્ની તરીકે સ્ત્રીનો પાણિગ્રહણ કરવો એટલે સ્ત્રી સાથે લગ્ન કરવું.

કિ૦—ત્યારે કેવી રીતે સ્ત્રીની પસંદગી કરવી જોઇએ? જ્ઞા૦—જેનું અંગ કોઈ પણ પ્રકારની ખામીવાળું ન હોય, નામ મનોહર પાડેલું હોય, ચાલ હંસ કે હાથીના જેવી ધીમી હોય, રૂંવાડાં બહુ થોડાં અને ઝીણાં ઝીણાં હોય, કેશ શોભાયમાન, કાળા ભ્રમર જેવા, દાંત દાડમની કળીઓના જેવા સુંદર, અને દરેક અંગ કોમળ, વગેરે લક્ષણોવાળી કન્યાની સાથે લગ્ન કરવાનું ઉચિત કહ્યું છે. એ સર્વે ગુણોથી યુક્ત સ્ત્રી મળે તો સારૂં, નહિતો તેમાંના જેમ બને તેમ વધારે ગુણોવાળી કન્યા

શોધીને તેની સાથે લગ્ન કરવું ઉચિત છે.

કિ૦—ત્યારે કેવી સ્ત્રીને લગ્ન કરવાને માટે નાલાયક જાણવી? જ્ઞા૦—બહુ મોટી હોય, રંગે બહુ કાળી હોય, શરીરે બહુ ગંદી હોય, શરીર ઉપર બિલકુલ રૂંવાડાં ન હોય અથવા બહુ મોટાં રૂંવાડાં હોય, બહુ ચાવળી હોય, શરીરનો રંગ પીળો હોય, વળી નક્ષત્ર, વૃક્ષ, નદી, અસ્તાચળ, પક્ષી, સર્પ વગેરેનાં નામવાળી અથવા ભયંકર નામવાળી હોય, એવી કન્યાની સાથે લગ્ન કરવાનું નિષિદ્ધ કહ્યું છે.

કિ૦—વારૂ, એ સિવાય બીજાં કાંઈ લક્ષણો હશે ખરાં કે? જ્ઞા૦—હા છે. જે છોકરીની આંખો માંજરી અથવા ચંચળ હોય તે દુઃશીલા એટલે નઠારા શીલવાળી હોય; વળી જે સ્ત્રીને હસતી વખતે બન્ને ગાલમાં ખાડા પડતા હોય, તે સ્ત્રી ઘણું કરીને વાંઝણી રહે છે.

કિ૦—જે તમે કેટલાંક લક્ષણો કહ્યાં, એ સિવાય બીજાં કોઈ લક્ષણો હશે ખરાં કે? જ્ઞા૦—હા છે, સાંભળ. જેને બિલકુલ શરમ હોતી નથી, દાંત બેડોળ, આંખો માંજરી, શરીર ઉપર અત્યંત મોટાં મોટાં રૂંવાડાં, શરીરમાં બિલકુલ કોમળતા ન હોવી, શરીરમાં જડતા, કેડનો ભાગ અતિશય જાડો હોય, વગેરે લક્ષણોવાળી કન્યાની સાથે લગ્ન કરવાં ઉચિત નથી.

કિ૦—વારૂ, સુંદર સ્ત્રીનાં લક્ષણો કયાં કયાં છે? જ્ઞા૦—જે સ્ત્રીનો રંગ જરા શ્યામ હોય, કેશ કાળા લાંબા ને સુશોભિત હોય, રૂંવાડાં બહુ જ થોડાં અને ઝીણાં હોય, આંખોની બન્ને ભ્રમરો દેખાવમાં ઘણી સુંદર હોય, વળી જે કન્યા સારા શીલવાળી, હંસ અથવા હાથીના જેવી ચાલ ચાલનારી હોય, જેના દાંતોની કળીઓ ઘણી સુંદર હોય, કેડ ઘણી પાતળી હોય, આંખો પદ્મના જેવી સુંદર હોય, વગેરે લક્ષણોવાળી નીચા કુળમાં જન્મેલી કન્યાની સાથે પણ લગ્ન કરવાં ઉચિત છે. વળી જે કન્યાનો

કંઠસ્વર મધુર હોય, શરીરની કાન્તિ સુંદર હોય, આંખો ભ્રમરના જેવી કાળી ને લાંબી હોય, એવાં લક્ષણોવાળી કન્યાની સાથે લગ્ન કરવાં શ્રેષ્ઠ છે.

કિ૦—વારૂ, એ તો સઘળું સમજી, પરન્તુ એકેકા અંગનાં કયાં કયાં લક્ષણો સારાં નરસાં કહેવાય તે વિષે શાસ્ત્રમાં કાંઈ કહ્યું છે. કે ? જ્ઞા૦—હા. એ વિષે પણ કેટલાંક લક્ષણો કહ્યાં છે. જે સ્ત્રીનાં પગનાં તળીઆં સમ્પૂર્ણ રીતે જમીનને અડકતાં હોય, વળી બન્ને પગનાં તળીઆં લાલ પદ્મની માફક ચળકતા રાતા રંગનાં હોય, તેવા પગવાળી કન્યા ઉત્તમ ગણાય છે; એટલું જ નહિ પરન્તુ એવા પગવાળી સ્ત્રી ઘણું કરીને ધન ધાન્યવાળી થાય છે. જે સ્ત્રીની જંઘાએ રૂંવાડાં અને નસો દેખાતી ન હોય, અને હાથીની સુંઢના જેવી જેની જાંગ સુંદર અને ગોળાકાર આકૃતિની હોય તે સ્ત્રી રાજાની રાણી બને છે; અર્થાત્ એવી જાતનાં સુલક્ષણોવાળી સ્ત્રી કદિ પણ દુઃખી થતી નથી.

કિ૦—વારૂ, એ સિવાય બીજાં કોઇ લક્ષણો છે ? જ્ઞા૦—હા છે. જે સ્ત્રીની નાભિ-એટલે ડુંટી ઊંડી અને જમણી બાજુ તરફ હોય, તે સ્ત્રી ઘણું કરીને સુખસંપત્તિવાળી થાય છે; અને જેની નાભિ છીછરી પેટ ઉપર દેખાય તેવી બેડોળ અને ડાબી બાજુ તરપ હોય તે સ્ત્રી લાંબા વખત સુધી દુઃખી થાય છે

કિ૦—વારૂ, નખ વિષે કાંઈ સારાં નરસાં લક્ષણો કહ્યાં હશે કે ? જ્ઞા૦—હા કહ્યાં છે; જે સ્ત્રીના પગના નખ કોમળ, ઉપસેલા, તાંબાના રંગ જેવા લાલ અને ગોળ હોય, વળી જેના પગની ઉપરનો ભાગ માંસથી ભરપુર ગોળાકાર હોય, તે સ્ત્રી રાજાની રાણીના જેટલાં સુખ વભવ ભોગવે છે.

કિ૦—વારૂ, પગનાં તળીઆંમાં જે રેખાઓ દેખાય છે તે વિષે કાંઈ જાણવા જેવું હોય તો કહો. જ્ઞા૦—જે સ્ત્રીનાં પગનાં તળીઆંમાં શુભ

ચિન્હ હોય, તે રાજાની રાણીના જેટલું સુખ ભોગવે છે. જે સ્ત્રીના પગનો અંગુઠો માંસથી ભરપુર, ગોળાકાર અને ઉપસેલો હોય, તે સદા સૌભાગ્યવતી રહે છે અને જે સ્ત્રીનો અંગુઠો વાંકો, નાનો અને ઉપસ્યા વગરનો ચાપટ હોય તે દુર્ભાગ્યવતી થાય છે.

કિ૦—વારૂ, જે સ્ત્રીની આંગળીઓ લાંબી, ક્ષીણ થઈ ગએલી અથવા બેડોળ હોય, તે સ્ત્રી કેવી કહેવાય ? જ્ઞા૦—જે સ્ત્રીની આંગળીઓ લાંબી હોય તે વેશ્યા થાય છે, જેની આંગળીઓ ક્ષીણ થઇ ગએલી હોય તે દરિદ્ર થાય છે, જેની આંગળીઓ બેડોળ હોય તે ટુંકી આવરદા ભોગવે છે, જેની આંગળી ભાંગેલી તુટેલી કે ખવાએલી હોય તે સ્ત્રીની દશા બહુ દુઃખદાયક થઈ પડે છે, જેના આંગળીઓ ચાપટ હોય તેને કોઇનું દાસીપણું કરવું પડે છે.

કિ૦—વારૂ, ત્યારે જે સ્ત્રીની આંગળીઓ પરસ્પર જોડાએલી હોય તે કેવી કહેવાય ? જ્ઞા૦—જે સ્ત્રીના પગની આંગળીઓ પરસ્પર એક બીજીથી જોડાએલી હોય તેને બહુ પતિ થવા છતાં તે બધાનો નાશ કરીને આખરે પરપુરૂષની દાસી થઇને રહે છે.

કિ૦—જાંગ વિષે કાંઈ સારાં નરસાં લક્ષણો હશે કે ? જ્ઞા૦—હા. જે સ્ત્રીની બન્ને જાંગો ગોળાકાર અને માંસવાળી હોય તે સૌભાગ્યવતી રહે છે, પરંતુ જે સ્ત્રીની બંને જાંગો માંસ વગરની અને શિથિલ હોય તે દરિદ્ર અને દુરાચારિણી થાય છે.

કિ૦—વારૂ, બન્ને ભુજાઓ (હાથ) વિષે કાંઈ જાણવા જેવું છે કે ? જ્ઞા૦—જે સ્ત્રીના બંને હાથ-ભુજા રગો વગરની, હાથીની સુંઢના જેવી ગોળાકાર, કોમળ અને રૂંવાડાં વગરની હોય, તે સ્ત્રી રાજાની રાણીના જેટલું સુખ ભોગવે છે.

કિ૦—કમ્મરનાં કાંઇ સારાં નરસાં લક્ષણો હશે કે ? જ્ઞા૦—હા,

છે; જે સ્ત્રીની કમ્મરની પહોળાઇ એક હાથની હોય અને કોમળ હોય તે સ્ત્રી સુલક્ષણા ગણાય છે. વળી કહ્યું છે કે જે સ્ત્રીના નિતંબ ઉપસેલા માંસવાળા અને જાડા હોય તે બહુ ધનવાન થાય છે; એથી ઉલટા અવયવવાળી સ્ત્રી દુઃખી થાય છે.

કિ૦—વારૂ, ઉદર વિષે કાંઇ લક્ષણો કહ્યાં છે? જ્ઞા૦—હા. જે નારીના જઠરનું ચામડું બહુ કોમળ, પેટ નાનું અને રગો વગરનું હોય તે બહુ સુખ ભોગવે છે. હજી પણ સાંભળ. જે રમણીનું જઠર કુંભ એટલે ઘડાના જેવું અથવા મૃદંગ એટલે ભોણીયાના જેવું હોય તે બહુ દરિદ્ર અવસ્થા ભોગવે છે.

કિ૦—વારૂ, ત્યારે તો છાતી વિષે પણ કાંઇ સારાં નરસાં લક્ષણો હોવાં જોઇએ. જ્ઞા૦—જે સ્ત્રીની છાતી ઉંચી હોય, હૃદય નિર્લોભ અને શાન્ત હોય, તે બહુ જ ધનવાન થાય છે, નિરંતર સુખી રહે અને કદિ વિધવા થતી નથી.

કિ૦—સ્તન વિષે ક્યાં ક્યાં લક્ષણો કહ્યાં છે? જ્ઞા૦—જે રમણીનાં બન્ને સ્તન વર્તુલાકાર, ઉંચાં, કઠણ અને જાડાં હોય તે સ્ત્રી પ્રશંસાને યોગ્ય ગણાય છે. જે સ્ત્રીનાં બન્ને સ્તનો સુકાઇ ગએલાં, બહુ નાનાં અને પોચાં હોય તે સ્ત્રી સુંદર ગણાતી નથી.

કિ૦—બસ! સ્તન વિષે એટલાં જ લક્ષણો છે? જ્ઞા૦—હજી બીજાં છે, સાંભળ. જે સ્ત્રીનું જમણું સ્તન ઉંચું-મોટું હોય, તે પુત્રવતી અને ઘરમાં માનવતી થઇને પૂર્ણ સુખમાં સમય ગાળે છે. વળી જે સ્ત્રીનું વામ એટલે ડાબું સ્તન ઉંચું-મોટું હોય, તે સૌભાગ્યવતી અને સુંદર કન્યાનો પ્રસવ કરે છે. જે સ્ત્રીનાં બન્ને સ્તનો જાડાં અને મથાળે નાનાં હોય, તે પહેલું સુખ ભોગવે છે અને પાછળથી અત્યંત કષ્ટ ભોગવે છે.

કિ૦—વારૂ, હાથ વિષે સારાં નરસાં લક્ષણો ક્યાં ક્યાં હશે?

જ્ઞા૦—જે સ્ત્રીના હાથના અંગુઠાને મથાળે પદ્મકલિકાના જેવું ચિન્હ હોય તે સ્ત્રી બહુ સુખ ભોગવે છે. વળી જે સ્ત્રીના હાથનાં તળીઆં લાલ રંગનાં, કોમળ, થોડી રેખાઓવાળાં અને શુભ રેખાઓવાળાં હોય તથા તે મધ્ય ભાગમાં ઉપસેલાં હોય તે સ્ત્રી સૌભાગ્યવતી રહે છે. જો હાથની અંદર બહુ રેખાઓ હોય તો તે સ્ત્રી વિધવા થાય છે; જો નિયમિત એટલે જોઇએ તેટલી રેખાઓ ન હોય તો દરિદ્ર થાય છે. વળી જે સ્ત્રીના હાથનાં તળીઆંમાં રગો હોય, તે સ્ત્રીને ભિક્ષા માંગીને પોતાના જીવનનો નિર્વાહ કરવો પડે છે. હજી પણ સાંભળ; જે સ્ત્રીના હાથમાં માછલીની રેખા હોય તે સૌભાગ્યવતી રહે છે, લક્ષ્મીની રેખા હોય તે સારા પુત્રવાળી થાય, વળી જે સ્ત્રીના હાથમાં પદ્મના આકારનું ચિન્હ હોય તે સ્ત્રી રાજાની રાણી થાય છે અને તે રમણીનો પુત્ર રાજા થાય છે.

કિ૦—તમે જે જે ઉપદેશ આપો છો, તે સઘળો બહુ ઉપયોગી છે. તેની અંદરની કોઇ પણ વાત નકામી નથી. એની સાથે સાથે જો એકાદી નીતિની શિખામણ આપો, તો હું બહુ ખુશ થાઉં. જ્ઞા૦—તારૂં કહેવું વાજબી છે. જે સ્ત્રી-પુરૂષમાં નીતિનો બોધ હોતો નથી, તેઓ કદિ પણ સુખથી જીવન ગાળી શકતાં નથી. શાસ્ત્રકારો કહે છે કે પતિ કદાપિ મનમાનતો મળ્યો હોય, સ્ત્રી પોતે યુવાન, સુંદર અને દેવાંગના જેવી હોય, પતિ કંગાલ સ્થિતિ ભોગવતો હોય, નપુંસક હોય, ગંદો હોય, વૃદ્ધ, રોગી અને દુઃખી હોય, તોપણ સાધ્વી એટલે સારાં લક્ષણવાળી, સતી અને પતિધર્મપરાયણ સ્ત્રીએ કદિ પણ પોતાના પતિ ઉપરનો ભાવ ઓછો કરવો નહિ, પતિથી વિરૂદ્ધાચરણ કરવું નહિ, પતિનું એક પણ વચન ઉલ્લંઘન કરવું નહિ અને પતિને દુઃખ લાગે એવી રીતે બિલકુલ વર્ત્તવું નહિ.

ક્રિ૦—બસ, પતિવ્રતા સ્ત્રીનાં એટલાં જ લક્ષણો છે ? જ્ઞા૦—ના, હજી તો બીજાં ઘણાંએ લક્ષણો છે, તે જો સવિસ્તાર કહેવા બેસું તો મોટું પુસ્તક ભરાય, તોપણ તેમાંનાં કેટલાંક અગત્યનાં લક્ષણો અત્યારે હું તને કહું છું, તે સાંભળ. સાધ્વી સ્ત્રીએ નિરંતર પોતાના પતિને જેમ સંતોષ મળે તેમ વર્ત્તવું. સુખમાં, દુઃખમાં, વિપદ્‌માં, અને રોગિષ્ઠ વગેરે સઘળી અવસ્થામાં સ્ત્રીએ શુદ્ધ અંતઃકરણથી શ્રદ્ધાપૂર્વક પતિની સેવા—ચાકરી કરવી જોઇએ.

ક્રિ૦—બરાબર છે, તમારૂં કહેવું સત્ય છે. પતિની શ્રદ્ધાપૂર્વક ભક્તિ કરવી એ જ સ્ત્રીજાતિનો પરમ ધર્મ છે. જ્ઞા૦—શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે જો કદિ સ્ત્રીને તીર્થયાત્રા કરવાની ઇચ્છા થાય તો સાધ્વી સ્ત્રીએ પોતાના પતિના ચરણ ધોઇ તે જળનું પાન કરવાથી આખી પૃથ્વી ઉપરનાં સર્વ તીર્થ કર્યાનું પુણ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. પતિ છે તે સ્ત્રીનો મહાદેવ અથવા શ્રીકૃષ્ણ કરતાં પણ શ્રેષ્ઠ પ્રભુ છે. શાસ્ત્રમાં વળી બીજું એ પણ લખ્યું છે કે દરેક સ્ત્રીએ એક મનથી અને એક ધ્યાનથી સ્વામીના ચરણમાં વંદન કરીને પછી ભોજન કરવું જોઇએ.

ક્રિ૦—ઓહો ! આવો સારો ને ઉપયોગી વિષય સઘળી જુવાન છોકરીઓને સમજાવ્યો હોય તો કેવું સારૂં ? જ્ઞા૦—ઘણું સારૂં; પારકી નિંદા, કલેશ અને વડિલની હાજરીમાં ઉંચા સ્વરથી બોલવું, વગેરે બાબતમાં બહુ દોષ કહેલો છે.

ક્રિ૦—પારકી નિંદા અને કલેશ કરનારી સ્ત્રીને તો તમે એક વખત નીચ અંતઃકરણની અને કુભારજા સ્ત્રી કહેતાં હતાં ને ? જ્ઞા૦—હા, તે 'કુભારજા' જ લેખાય. પિતા, ભ્રાતા, પુત્ર વગેરે સંબંધીઓ તો અમુક હદ સુધીની જ વસ્તુઓનું દાન કરી શકે છે, પરન્તુ પતિ તો કેવળ દુર્લભ વસ્તુનું દાન કરે છે, એ માટે દરેક સ્ત્રીએ શ્રદ્ધાપૂર્વક પતિની

સેવા-ભક્તિ કરવી જોઇએ.

કિ૦—બરાબર છે. પતિસેવા એ સ્ત્રીજાતિનો પરમ ધર્મ છે.
જ્ઞા૦—હા, સ્ત્રીઓને પોતાના પતિ સિવાય અન્ય દેવોની પૂજા કરવાની જરૂર નથી, સ્ત્રીઓને પોતાના પતિ સિવાય બીજા દેવોની ભક્તિ કરવાની જરૂર નથી, સ્ત્રીઓને પોતાના પતિ સિવાય બીજા દેવોનું ધ્યાન કરવાની જરૂર નથી, સ્ત્રીઓને પોતાના પતિના દર્શન સિવાય બીજા દેવોના મંદિરમાં ઘુસી જઈ પુરૂષો સાથે ધક્કા ધક્કી કરી દર્શન કરવાની જરૂર નથી, સ્ત્રીઓને પોતાના પતિ સિવાય બીજા ધુતારા, ઠગ, સાધુ, સંન્યાસી અને મહાન યોગીના જેવો મોટો આડંબર કરી છળ કપટ કરી બિચારી ભોળી સ્ત્રીઓને ભરમાવનારા બાવાની સેવા ચાકરી કરવાની જરૂર નથી, સ્ત્રીઓને પતિ જ દેવતા છે, ગુરૂ છે અને સદ્ધર્મ છે. સ્ત્રીઓને પતિ જ આખી પૃથ્વી ઉપરનાં સર્વ તીર્થો અને વ્રતો છે. માટે દરેક સ્ત્રીએ સઘળા ધર્મનો ત્યાગ કરી પોતાના સ્વામીની અર્ચના-પૂજા કરવાનું શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે. જેમ છાયા દેહની પાછળ પાછળ જ જાય છે, જેમ જ્યોત્સ્ના ચંદ્રની પાછળ પાછળ જ જાય છે, જેમ વિદ્યુત્ મેઘની પાછળ પાછળ જ ગમન કરે છે, તેવી જ રીતે સ્ત્રી પણ પોતાના પતિની સાથે ગમન કરનારી છે. સ્ત્રી પતિનું વામ અંગ છે, સ્ત્રી પતિની અર્ધાંગના છે, સ્ત્રી પતિનું જ અંગ છે. પતિથી ત્યજાએલી સ્ત્રીને રહેવાને ત્રણ લોકમાં પણ ક્યાંય સ્થાન નથી, પતિથી અળગી થએલી સ્ત્રી આ જગતમાં રહેવાને લાયક નથી, પતિ વગરની સ્ત્રીનું જીવન નીરસ છે, પતિ વગરની સ્ત્રીની જીંદગી ફોકટ છે. પતિથી વિમુખ ચાલનારી સ્ત્રી ઉપર દેવતાઓ કોપાયમાન થાય છે.

કિ૦—ઓહો ! પતિવ્રતા નારીના ધર્મો તો તમે બહુ સારી રીતે સમજાવ્યા. ખરેખર, પતિવ્રતા નારી તો આ સંસારનું સાર-રત્ન રૂપ છો

જ્ઞા૦—હા, જે ઘરે પતિવ્રતા નારીનો વાસ છે, તે ઘરની માતાને ધન્ય છે! જે ઘરે પતિવ્રતા નારીનો વાસ છે, તે ઘરના પિતાને ધન્ય છો વળી જે ઘરે પતિવ્રતા નારીનો વાસ છે, તે ઘરના શ્રીમાન્ પતિને પણ ધન્ય છે!

કિ૦—ઓહો! પતિવ્રતા નારીના પુણ્ય બળનો તો કાંઈ પાર જ નથી ને શું? જ્ઞા૦—પાર ક્યાંથી હોય? પતિવ્રતા નારીના પુણ્ય બળવડે પિતૃકુળ, માતૃકુળ અને શ્વસુરકુળ તથા એ ત્રણ કુળનાં સ્ત્રી પુરૂષો સ્વર્ગ-સુખનો ઉપભોગ કરે છે. સ્ત્રી પુરૂષની વચ્ચે પરસ્પર ધર્મભાવ તથા શુદ્ધ પ્રેમ ન હોય તો કદિ પણ આ સંસારમાં સુખ પ્રાપ્ત થઈ શકતું નથી.

કિ૦—જે સ્ત્રી પુરૂષના જોડામાં ધર્મ ભાવ તથા શુદ્ધ પ્રેમ હોતો નથી, તેઓ આ સંસારમાં પશુના જેવું જીવન ગાળે છે, કેમ ખરૂંના? જ્ઞા૦—હા, હવે તું બરાબર સમજી હોય તેમ જણાય છે. આજે હવે ઘણો વખત વીતી જવાથી હું જઉં છું. કાલે વળી બીજો વિષય સમજાવીશ.

પ્રકરણ ૧૨ મું.

વીર્ય અને આર્ત્તવ.

કિ૦—તમે એક વખત કહેતાં હતાં કે ગર્ભસંચારની વાત કોઈ વખત સમજાવીશ, તે આજે કહેશો? જ્ઞા૦—પ્રથમ તને શુક્ર-વીર્ય વિષે કેટલીક જાણવા જેવી હકીકત કહી સંભળાવું, કારણકે ગર્ભની ઉત્પત્તિ વિષે કહેતાં પહેલાં તે વિષે જાણવાની વધારે જરૂર છે.

કિ૦—વારૂ, વીર્ય સિવાય કેમ ગર્ભ નહિ રહી શકતો હોય? જ્ઞા૦-તું વિચાર કર કે જેમ બીજ વગર કોઈ પણ જાતનો છોડવો ઉગી શકતો નથી, તેવીજ રીતે વીર્ય વિના કદિ પણ ગર્ભ રહી શકતો નથી.

કિ૦—વારૂ, ત્યારે વીર્ય એ કયો પદાર્થ કહેવાય? જ્ઞા૦—રસ, રક્ત, મેદ-ચરબી, માંસ, વગેરે જે સઘળા પદાર્થોથી શરીર બળવાન અને પુષ્ટ થાય છે, તે સઘળા પદાર્થોનો સાર–તત્ત્વ એ જ વીર્ય છે, એ વીર્ય જ ગર્ભસંચાર અથવા બાળક ઉત્પન્ન કરવાનું એક બીજ છે.

કિ૦—વારૂ, વીર્ય શરીરમાં કયે ઠેકાણે રહે છે? જ્ઞા૦—જેમ દૂધમાં અદૃશ્ય રીતે ઘી રહે છે, શેરડીમાં જેમ રસ રહે છે, તેવી જ રીતે વીર્ય આખા શરીરમાં અદૃશ્ય રીતે વ્યાપ્ત થઇ રહેલું છે.

કિ૦—ઓહો! ત્યારે વીર્ય આખા શરીરમાં સર્વત્ર વ્યાપ્ત થઇ રહેલું છે તે તો મેં હવે જાણ્યું. પ્રથમ મારા મનમાં હું એમ ધારતી કે ઇશ્વરે વીર્યને રહેવાને માટે એક નાની શીશી મનુષ્ય જાતના મસ્તકમાં બનાવી હશે અને તે નાની શીશીમાં ઇશ્વર તરફથી મળેલું વીર્ય રહેતું હશે! પણ મારૂં તે ધારવું તો હવે તદ્દન ખોટું પડ્યું. પ્રથમ એ સમજાવો કે વીર્ય કેવી રીતે અને શાથી ઉત્પન્ન થાય છે. જ્ઞા૦—આપણે દરરોજ જે ખોરાક ખાઇએ છીએ તે ખોરાક પચીને તેમાંથી એક પછી એક એમ સાત પ્રકારના રસ એટલે ધાતુ બને છે. પ્રથમ ખોરાકનો પાચનક્રિયાથી ધોળો રસ બને છે, પછી તે રસનું લોહી બને છે, લોહીમાંથી માંસ અને માંસમાંથી મેદ બને છે, મેદમાંથી અસ્થિ એટલે હાડકાં, હાડકાંમાંથી મજ્જા (હાડકાંની અંદરનો માવો) અને મજ્જામાંથી છેવટે વીર્ય બને છે. મનુષ્યરૂપી યંત્રમાં આ પ્રમાણે ખાધેલા ખોરાકનું એક પછી એક રૂપાંતર થઇ છેવટે અમૂલ્ય વીર્ય બને છે. જેમ લોહી, માંસ, હાડકાં વગેરે આખા શરીરમાં છે, તેવી જ રીતે વીર્ય પણ આખા શરીરમાં રહેલું છે. એટલું કહ્યા પછી એ વીર્ય ખોરાકમાંથી કેટલું બને છે અને તેનો એક વખત વ્યય કરવાથી કેટલું ઓછું થાય છે, તે કહું છું. એંસી રતલ ખોરાક-

માંથી બે રતલ લોહી બને છે અને બે રતલ લોહીમાંથી અઢી તોલા વીર્ય બને છે. એંસી રતલ ખોરાક જેટલા વખતમાં ખવાય, એટલા વખતમાં ફક્ત અઢી તોલા નવું વીર્ય શરીરમાં બને છે અને એક બીજી અગત્યની વાત એ ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે કે જો સારો તંદુરસ્ત જુવાન પુરૂષ નિયમિત રીતે હદમાં રહીને વીર્યનો ઉપયોગ કરતો હોય, તો તેના શરીરમાંથી એકી વખતે બેથી અઢી તોલા જેટલું વીર્ય બહાર નીકળે છે. તે ઉપરથી એમ સહજ જાણી શકાય કે બે મણ ખોરાકનું સત્વ--વીર્ય એક વખતના સ્ત્રીસમાગમથી નીકળી જાય છે. જો સારા આરોગ્યવાળો પુરૂષ દરરોજ બે રતલ ખોરાક ખાય તો ૪૦ દિવસે બે મણ ખોરાક ખાઈ શકે, એટલે ઉપલા હિસાબ સાથે સરખામણી કરતાં ૪૦ દિવસે તેના શરીરમાં અઢી તોલા વીર્યનો વધારો થાય. એ હિસાબે જો તે પુરૂષ ૪૦ દિવસે ફક્ત એક જ વખત વીર્યનો ઉપયોગ કરે, તો તેના વીર્યનું જમા ખર્ચ સરભર રહી શકે. આ ઉપરથી દરેક મનુષ્યે જાણવું જોઇએ કે આવા અમૂલ્ય વીર્યનો ઉપયોગ હદ બહાર કરવાથી ભારે નુકસાન થાય છે.

કિ૦—વારૂ, ત્યારે એ અમૂલ્ય વીર્ય શરીરના કયા સ્થાનમાંથી સ્ખલિત થતું હશે ? જ્ઞા૦—પેટની જમણી બાજુએ એટલે પેડુના નીચેના ભાગમાં પુરૂષોને જે જનનેન્દ્રિય-મૂત્રાશય હોય છે, તે રસ્તે થઇને વીર્ય બહાર નીકળે છે.

કિ૦—વારૂ, વીર્ય સ્ખલિત કેમ થઈ જતું હશે ? જ્ઞા૦—પુરૂષ પ્રસન્ન મનથી કામવશ થઈ સ્ત્રી સાથે સમાગમ કરે તો આનંદમાં વીર્ય સ્ખલિત થાય છે. કોઇ કોઇને તો જુવાન સ્ત્રીને જોતાં જ વીર્ય સ્ખલિત થઈ જાય છે. સ્ત્રીને સ્પર્શ કરવાથી પણ અને સ્ત્રીની ઇચ્છા અથવા સ્ત્રીનું ધ્યાન કરવાથી પણ તેમ થઈ જાય છે. કેટલાક નિર્બળ મનના

પુરૂષો તો સ્ત્રીનો શબ્દ શ્રવણ કરતાં પણ ઉશ્કેરાઈ જાય છે.

ક્રિ૦—બહુ મૂલ્યવાન્ વસ્તુ જે વીર્ય તે આમ ઘડી ઘડીમાં સ્ખલિત થઈ જાય એ તો બહુ નવાઈ જેવી વાત લાગે છે. એમ સ્ત્રીને જોવાથી અને સ્પર્શ કરવાથી જ બને એ વાતમાં તો મને હજી સમ્પૂર્ણ રીતે સમજણ પડતી નથી. જ્ઞા૦—સાંભળ ત્યારે કહું છું. જેમ જુલાબ લેવાથી વધારે ઝાડા થાય છે ને પેસાબનો રેચ લેવાથી વધારે પેસાબ થાય છે, એવી જ રીતે વીર્યને એક પ્રકારનો રેચ લાગે છે, તેથી તે શરીરમાંથી ખેંચાઇને બહાર નીકળી જાય છે. પુરૂષને "સ્ત્રી" એ વીર્યના રેચની વસ્તુ છે, એટલે કે પુરુષોના મનમાં સ્ત્રી સંબંધી સંકલ્પ, સ્ત્રીનું સ્મરણ, સ્ત્રીનો સ્પર્શ તથા સ્ત્રીનું આલિંગન વગેરે શરીરની અને મનની ચેષ્ટાઓ પુરૂષના વીર્યને ઉશ્કેરે છે. અને વીર્ય ઉશ્કેરાય છે એટલે તે બહાર આવવાનો પ્રયાસ કરે છે, તેનું નામ વીર્યનો રેચ. જેમ રેચ લેવાથી ઝાડો નરમ પ્રવાહી થઇને બહાર નીકળે છે તેમ કામી પુરુષોને વારંવાર વીર્યનો રેચ લાગવાથી વીર્ય પાતળું પાણી જેવું થઇને બહાર નીકળવા માંડે છે. પુરૂષોને વારંવાર વીર્યનો રેચ લાગીને વીર્ય ખુટી પડવાથી સમાગમ વખતે અતિશય પરિશ્રમ કરવા છતાં બહુ જ થોડું વીર્ય બહાર નીકળે છે, પરન્તુ વીર્યવાન પુરૂષના શરીરમાંથી થોડા જ શ્રમથી ઘણું વીર્ય ખેંચાઈ આવે છે.

ક્રિ૦—વારૂ, તમે જે કહ્યું કે શુક્ર અથવા વીર્ય આખા શરીરમાં વ્યાપ્ત છે, ત્યારે બાળકોને વીર્ય કેમ નહિ દેખાતું હોય ? જ્ઞા૦—એનું એક કારણ છે; જેમ ગુલાબના ફુલની કાચી કળીમાં ગુપ્ત સુગંધ હોવા છતાં તેનો અનુભવ થઈ શકતો નથી, તેવા જ રીતે બાળકોમાં વીર્ય હોય છે ખરૂં, પરન્તુ બહુ જ થોડા પ્રમાણમાં અને અપક્વ સ્થિતિમાં હોવાથી તે દેખાતું નથી. વળી ગુલાબનુ ફુલ પરિપક્વ થયા પછી જેમ તેની

ખરી સુગંધ પ્રકટી ઉઠે છે તેવી જ રીતે જુવાન અવસ્થા આવ્યા પછી વીર્ય પરિપક્વ તથા બળવાન બને છે.

કિ૦—વારૂ, વીર્યનાં લક્ષણો કેવાં હોય છે ? જ્ઞા૦—વીર્ય સફેદ રંગનું, સ્ફટિકના જેવું, સ્નિગ્ધ અને પુષ્ટિકારક હોય છે. તે ગર્ભનું બીજ સ્વરૂપ, શરીરનું સારરૂપ અને જીંદગીના મુખ્ય આધારરૂપ છે.

કિ૦—વારૂ, એ તો તમે વીર્યનાં સાધારણ લક્ષણો કહ્યાં; પરન્તુ જે વીર્યથી ગર્ભસંચાર થાય છે, તેનાં લક્ષણો કેવા પ્રકારનાં હોય છે? જ્ઞા૦—ગર્ભસંચારને યોગ્ય વીર્ય ઠંડું, સ્નિગ્ધ એટલે ચિકાશવાળું, મધના જેવો ગંધવાળું, સ્વાદે મીઠું અને ઘટ્ટ હોય છે; તે રંગે સ્ફટિકના જેવું ધોળું તથા પારદર્શક હોય છે. જે વીર્ય આવું સ્વચ્છ તથા ઘટ્ટ નથી હોતું તે વીર્યથી ઉત્તમ અને બળવાન પ્રજા ઉત્પન્ન થઈ શકતી નથી. જેમ વીર્ય વધારે શુદ્ધ અને ઘટ્ટ હોય, તેમ તેથી ઉત્તમ અને નીરોગી પ્રજા ઉત્પન્ન થાય છે.

કિ૦—વારૂ, એવા શુદ્ધ વીર્યથી ગર્ભ રહેતો હશે ? જ્ઞા૦—હા, પુરુષનું એવું શુદ્ધ વીર્ય અને સ્ત્રીજાતિનું શુદ્ધ આર્ત્તવ એટલે રજઃ એ બન્નેનું મિશ્રણ થવાથી ગર્ભ રહી શકે છે.

કિ૦—શુદ્ધ આર્ત્તવ એટલે શું ? જ્ઞા૦—સ્ત્રીજાતિનું જે રજઃ એટલે કે જે નીકળતી વખતે સ્ત્રીજાતિને બિલકુલ અગ્નિ બળતી નથી કે વેદના થતી નથી, જે ચાર પાંચ રાત્રિ સુધી રહે છે અને જેનો રંગ લાલ મેંદીના જેવો હોય છે, તેને શુદ્ધ આર્ત્તવ કે રજઃ કહે છે.

કિ૦—વારૂ, અશુદ્ધ શુક્ર અને અશુદ્ધ આર્ત્તવ કોને કહે છે ? જ્ઞા૦—જે લક્ષણો શુદ્ધ વીર્યનાથી ઉલટાં હોય એટલે કે જે વીર્ય રંગે મેલું હોય, પાતળું હોય, દુર્ગંધવાળું હોય, ચિકાશ વગરનું હોય, અથવા તપી ગએલું હોય, તેને અશુદ્ધ અથવા દૂષિત વીર્ય અથવા

દૂષિત આર્ત્તવ કહે છે.

ક્રિ૦—કયાં કયાં કારણોથી શુક્ર એટલે વીર્ય દૂષિત થતું હશે? જ્ઞા૦—વીર્ય દૂષિત થવાનાં અનેક કારણો છે. ઇંદ્રિયનો અત્યંત ઉપયોગ કરવાથી વીર્ય પાતળું પડી સ્ખલિત થવા માંડે છે, અસ્વાભાવિક ગમન કરવાથી, યોગ્ય ઉમ્મરે પહોંચ્યા પહેલાં સ્ત્રીસમાગમ કરવાથી, અથવા બીજા કોઈ પ્રકારથી વીર્યનો પાત કરવાથી, ઉપદંશ-ગરમી, વિષ્ફોટક વગેરે રોગો થવાથી અને અનિયમિત રીતે સ્ત્રીગમન કરવાથી વીર્ય દૂષિત થઇ જાય છે.

ક્રિ૦—ઓહો! ત્યારે તો એ સઘળા અત્યાચાર કરવામાં બહુ દોષ રહેલો છે ને શું? જ્ઞા૦—હા. એ સઘળાં કારણોમાંના કોઇ કોઈ કારણથી પુરૂષ અને સ્ત્રીને વંધ્યત્વ દોષ એટલે વાંઝીયાપણાનો રોગ પણ લાગુ પડી જાય છે.

ક્રિ૦—મૂર્ખ લોકો સમજ્યા વિના ક્ષણિક સુખને માટે ભયંકર હળાહળ ઝેરનું પાન કરે છે! જ્ઞા૦—હા, તેમ નહિ તો બીજું શું? જેથી શરીર અને સંતાન ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિ નાશ પામે છે, તે શું કાંઇ જેવો તેવો વિષય ગણાય? અતિશય અને અનિયમિત રીતે ઇંદ્રિયનો ઉપયોગ કરવાથી શુક્રનો નાશ થાય છે અને તેથી શરીર દુર્બળ બની ક્ષયરોગ લાગુ પડે છે. વીર્ય વગરના પુરૂષોનો ચેહેરો ફિક્કો પડી જાય છે, સૌંદર્ય હણાઈ જાય છે, અકાળે વૃદ્ધાવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે, વળી તે ઉપરાંત નાના પ્રકારના દોષો વીર્યમાં ઉત્પન્ન થાય છે.

ક્રિ૦—વારૂ, તમે કહો છો કે વીર્યમાં નાના પ્રકારના દોષો ઉત્પન્ન થાય છે, તો તે કેવા પ્રકારના દોષો ઉત્પન્ન થતા હશે? જ્ઞા૦—કેમ, આગળ જે સઘળા દોષો મેં કહી સંભળાવ્યા છે, તે શું દોષો નહિ? શુક્ર પાતળું પડી જાય, મેલા રંગનું થઇ જાય, દુર્ગંધ આવે, વળી તાવ ચડી આવે, એ સઘળી પીડાઓ વીર્યપાતથી જ થાય છે; તે ઉપરાંત

અનેક રેાગેા ઉત્પન્ન થઇ આયુષ્ય ટૂંકું થઇ જાય છે.

કિ૦—હા, હવે હું સારી રીતે સમજી; વીર્ય જ્યારે જીવનનેા સાર છે, ત્યારે તેનેા અતિશય વ્યય કરવાથી તેા જીવનનેા નાશ જ થાય છે. જ્ઞા૦—હા, જો એટલું યાદ રાખીશ તેા સઘળી વાત સમજી શકીશ. હવે જ્યારે વીર્ય અને આર્ત્તવ વિષે આટલું સમજી, ત્યારે હવે ગર્ભસંચાર સંબંધે ઉપદેશ દેતી વખતે તને ઘણી જ સારી રીતે સમજણ પડી શકશે. હવે હું જે જે કહું તે સઘળું તું સારી રીતે ધ્યાનમાં રાખજે.

કિ૦—હા, ધ્યાનમાં તેા સઘળું રાખીશ, પણ એ વિષય હવે કયારે સમજાવશેા? જ્ઞા૦—કાલે તને એ ગર્ભસંચારનેા વિષય સમજાવીશ.

પ્રકરણ ૧૩ મું.

ગર્ભસંચાર અથવા ગર્ભાધાન.

કિ૦—આજે બીજા બધા વિષયેા પડયા મૂકીને ગર્ભસંચાર વિષે વાત કરેા. જ્ઞા૦—આગળ કહ્યું છે કે પુરૂષનું શુદ્ધ વીર્ય અને સ્ત્રીનું શુદ્ધ આર્ત્તવ અથવા રજ: એ બંને સંયુક્ત થવાથી ગર્ભ ઉત્પન્ન થાય છે.

કિ૦—હા, એ વાત તેા મારા ધ્યાનમાં છે, પરન્તુ કેવા નિયમથી અને કેટલા દિવસને અંતરે સમાગમ કરવાથી ગર્ભસંચાર થઇ શકે છે, તે કહી બતાવેા. જ્ઞા૦—વારૂ, સ્ત્રી પુરૂષના સમાગમથી-પરસ્પર એક બીજાની જનનેન્દ્રિયના ઘર્ષણથી અને શરીરની ગરમીથી પુરૂષનું વીર્ય સ્ખલિત થઇ પુરૂષની જનનેન્દ્રિયદ્વારા સ્ત્રીની જનનેન્દ્રિયને રસ્તે થઇને ગર્ભાશયમાં પ્રવેશ કરે છે.

કિ૦—વારૂ, શું માત્ર પુરૂષનું જ વીર્ય ગર્ભાશયમાં દાખલ થાય છે? જ્ઞા૦—ના, પુરૂષના વીર્યની સાથે સ્ત્રીનું આર્ત્તવ પણ ગર્ભાશયમાં પ્રવેશ

કરે છે, પછી પુરૂષનું વીર્ય અને સ્ત્રીનું આર્ત્તવ લોહીના રૂપમાં મળી જઇને ગર્ભાધાનના બીજરૂપે ફેરવાઇ જાય છે.

કિ૦—પુરૂષના વીર્યની માફક સ્ત્રીજાતિને કેમ વીર્ય નહિ હોય? જ્ઞા૦—હોય છે, પરન્તુ તે એક બીજા પ્રકારનું હોય છે. ઘણા પંડિતોનો મત એવો છે કે સ્ત્રીજાતિના શુક્રમાં ગર્ભ ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિ હોતી નથી.

કિ૦—ત્યારે શું સ્ત્રીજાતિના શુક્રમાં કાંઇ પણ પ્રકારનો ગુણ નહિ હોય ? જ્ઞા૦—કાંઇ પણ ગુણ ન હોય એમ કેમ કહી શકાય ? સ્ત્રીના વીર્ય વડે સ્ત્રીજાતિનું બળ, પુષ્ટિ અને સૌન્દર્ય વૃદ્ધિ પામે છે.

કિ૦—પુરૂષનું શુક્ર અને સ્ત્રીજાતિનું આર્ત્તવ એકઠું મળીને ગર્ભાશયમાં પડવાથી તો ગર્ભસંચાર થાય છે, પરન્તુ તેથી જીવની ઉત્પત્તિ કેવી રીતે થતી હશે? જ્ઞા૦—ઇશ્વરની નવાઇભરેલી શક્તિવડે એ શુક્ર અને આર્ત્તવમાં ચૈતન્યનો સંચાર થાય છે તેને ગર્ભ કહે છે.

કિ૦—શુક્ર અને આર્ત્તવ દૂષિત થવાથી ગર્ભમાં શું કાંઇ પણ અનિષ્ટ થતું હશે ક? જ્ઞા૦—હા, શુદ્ધ શુક્ર અને શુદ્ધ આર્ત્તવના સંયોગથી જે ગર્ભ રહે છે, તે ગર્ભમાંનું સન્તાન હૃષ્ટપુષ્ટ, સમ્પૂર્ણ અંગોવાળું અને નીરોગી થાય છે; પરંતુ જો એ બેમાંનું કાંઇ પણ દૂષિત હોય તો ગર્ભમાંનું બાળક અધૂરાં અંગોવાળું અને રોગિષ્ઠ થાય છે.

કિ૦—ત્યારે તો જે માબાપો ઇશ્વરના નિયમોનું ઉલ્લંઘન કરી શુક્ર અને આર્ત્તવને દૂષિત કરે છે, તે મહાપાપી અને સન્તાનોના પરમ શત્રુ લેખાવા જોઇએ. જ્ઞા૦—હા જ તો! તું જોતી નથી કે કોઢ, ઉપદંશ—ગરમી, વગેરે રોગવાળા પુરૂષોનાં સન્તાનો રોગિષ્ઠ થાય છે.

કિ૦—આહા! મૂર્ખ માણસો વિચાર કરતા નથી કે તેઓ આ સંસારમાં એક પ્રકારના ભયંકર અત્યાચારો કરે છે. એ સઘળાં કારણોથી જેઓનું વીર્ય અથવા આર્ત્તવ દૂષિત થયું હોય, તેઓ શું સ-

ન્તાન ઉત્પન્ન કરવાને લાયક છે ? જ્ઞા૦—કદિ પણ નહિ ! જો સારો અને નીરોગી વંશ વધારવાની ઇચ્છા હોય, તો જેઓનું શુક્ર અને આર્ત્તવ દૂષિત હોય તેઓનાં લગ્ન જ કરવાં ઉચિત નથી.

કિ૦—તે તમારૂં કહેવું વાજબી છે. બાળકનું શરીર, મન, સૌન્દર્ય અને આયુષ્ય એ સઘળાં માબાપના નીરોગીપણા ઉપર આધાર રાખે છે. જ્ઞા૦—હા, માતાપિતાના આરોગ્ય અને માનસિક અવસ્થા ઉપર સન્તાનોના આરોગ્ય તથા સદ્‌ગુણોનો આધાર રહેલો છે.

કિ૦—વારૂ, ઋતુકાળથી તે કેટલા દિવસ સુધી ગર્ભસંચાર થઈ શકે છે ? જ્ઞા૦—એ વિષયમાં મતભેદ ઘણા છે. કોઈ કોઈ કહે છે કે સોળ રાત્રિ સુધી ગર્ભાશયમાં બીજ દાખલ થઈ શકે છે વળી જેવી રીતે સૂર્ય અસ્ત થાય કે તુરત જ પદ્મની કળીઓ બીડાવા લાગે છે, તેવી જ રીતે ગર્ભાશયમાં શુક્ર દાખલ થાય છે કે તુરત જ ગર્ભાશય સંકુચિત થવા માંડે છે.

કિ૦—વારૂ, એ પ્રમાણે શુક્ર ગર્ભાશયમાં દાખલ થવાથી સંતાનો કેવી રીતે ઉત્પન્ન થતાં હશે ? જ્ઞા૦—તેનું કારણ છે. શુક્રની અંદર એક પ્રકારના જંતુઓ હોય છે તેથી ચેતનનો સંચાર થાય છે. સૂક્ષ્મદર્શક નામે એક યંત્ર હોય છે તેમાંથી જોવાથી શુક્રની અંદર દેડકાનાં બચ્ચાંના જેવા એક પ્રકારના અનેક જંતુઓ દેખાય છે. તે જંતુને માથું તથા પૂછડી હોય છે.

કિ૦—વારૂ, તે જંતુઓ શું હાલી ચાલી શકતાં હશે કે ? જ્ઞા૦—હા, ચાલી શકે છે. પાણીમાં જેમ દેડકાંનાં બચ્ચાં તરતાં ફરે છે, તેવી જ રીતે તે જંતુઓ પણ વીર્યની અંદર પૂછડી હલાવતાં હલાવતાં આમ તેમ ફરે છે.

કિ૦—વારૂ, એની સાથે એક વાત એ પણ જણાવી દો કે એ

જંતુઓ કેટલી વાર સુધી જીવી શકતાં હશે ? જ્ઞા૦—શુક્ર બહાર નીકળ્યા પછી તે જંતુઓ છવીસ કલાક સુધી બહાર જીવી શકે છે; પરન્તુ જો તેઓ ગર્ભાશયમાં દાખલ થયા હોય, તો ત્યાં સાત આઠ દિવસસુધી જીવે છે.

કિ૦—વારૂ, તેઓ કયા કયા કારણથી મરી જાય છે ? જ્ઞા૦—વીર્યમાં પાણી લાગવાથી અથવા ખટાશવાળા પદાર્થોનું સેવન કરવાથી તે જંતુઓ મરી જાય છે.

કિ૦—ત્યારે સમાગમ પછી ઠંડું પાણી કોઈ પણ રીતે શુક્રને લગાડવામાં તો મોટો દોષ છે. જ્ઞા૦—હા, પ્રદર વગેરે રોગ થવાથી સ્ત્રી જાતિના યોનિદ્વારમાંથી એક પ્રકારનો અમ્લરસ (ખટાણવાળો રસ) બહાર નીકળે છે, તેથી પણ સઘળા જંતુઓ મરી જાય છે. એથી માલૂમ પડે છે કે એવી જાતના રોગોવાળી સ્ત્રી ઘણું કરીને વાંઝણી રહે છે.

કિ૦—વારૂ, એ સઘળા જંતુઓમાં શું પ્રાણાત્મા હશે ? જ્ઞા૦—જો કે એ વિષયમાં કેટલોક મતભેદ છે તોપણ એ જંતુઓમાંથી જ જીવની ઉત્પત્તિ થાય છે તેમાં કાંઇ પણ સંદેહ નથી.

કિ૦—વારૂ, પુરૂષના શુક્રમાંથી જો કદિ કોઇ પણ કારણસર એ જંતુઓ નાશ પામ્યા હોય, તો શું તેથી ગર્ભ રહી શકે ? જ્ઞા૦—ના, જંતુઓ વિનાના શુક્રથી ગર્ભ રહી શકતો નથી. પરીક્ષાથી સિદ્ધ થયું છે કે શુક્રમાંથી એ સઘળા જંતુઓ જો નાશ પામ્યા હોય તો શુક્ર જો-કે ગર્ભાશયમાં પ્રવેશ કરી શકે છે, પરન્તુ તેવડે ગર્ભ ઉત્પન્ન થતો નથી.

કિ૦—ત્યારે તો હવે સ્પષ્ટ સમજાઈ ગયું કે પુરૂષના શુક્ર માંહેલા જંતુઓ જ ગર્ભ રહેવાનું મુખ્ય કારણ છે. વારૂ, તમે જે આગળ કહ્યું હતું કે પુરૂષનું શુક્ર અને સ્ત્રીનું આર્ત્તવ ગર્ભાશયમાં પ્રવેશ કરવાથી

ગર્ભ રહે છે, તો કોઈ પણ કારણથી શું એથી ઉલટું થતું હશે ? જ્ઞા૦—હા, થાય છે. ગર્ભાશયમાં જો કોઈ પણ પ્રકારનો દોષ ન હોય અને શુક્ર વગેરે નિર્દોષ હોય, તોપણ જો તે આર્ત્તવ સાથે મિશ્રિત થયું ન હોય તો તેથી ઉલટું થાય છે.

કિ૦—સઘળા ઋતુકાળ વખતે સમાગમથી ગર્ભ કેમ નહિ રહેતો હોય ? જ્ઞા૦—તેનું કારણ છે. ઋતુકાળે ગર્ભાશય વાત પિત્ત અને કફ-વડે ઢંકાએલું રહેવાથી, તે સારી રીતે ખુલ્લું હોતું નથી, અને તેથી વારંવાર ગર્ભાશયમાં બીજ પ્રવેશ કરી શકે નહિ. એ કારણથી જ સઘળા ઋતુકાળમાં ગર્ભ રહેતો નથી.

કિ૦—વારુ, શુક્ર અને આર્ત્તવ મિશ્રિત થવાથી જોકે ગર્ભ ધારણ થાય છે, પરંતુ તે વળી હાથ પગ ધારણ કરીને કેવા પ્રકારે વૃદ્ધિ પામતો હશે ? જ્ઞા૦—ગર્ભાશયમાં પડેલું એ બીજ શરીરના રૂપમાં ફેરવાઇ જાય છે. જેમ સોનું અથવા રૂપું વગેરે કોઈ ધાતુને અગ્નિમાં તપાવીને ઓગાળવાથી જેવા રૂપ તથા આકારનું વાસણ બનાવવું હોય તેવું બનાવી શકાય છે, તેવી રીતે ગર્ભમાંહેલા બીજનો પણ એક આકાર બંધાય છે અને માતાના ખોરાકનાં દ્રવ્યોના રસવડે તે પ્રતિદિન વૃદ્ધિ પામે છે.

કિ૦—વારુ, ગર્ભાશયમાં શુક્ર અને લોહી મિશ્રિત થઇને પ્રથમ કેવા રૂપનો આકાર થતો હશે ? જ્ઞા૦—પહેલે દિવસે માત્ર એક બિંદુ જેટલો જ આકાર ધારણ કરે છે. પાંચ દિવસ સુધી એ સ્થિતિમાં રહે છે, પછી માંસપિંડનો આકાર ધારણ કરે છે. એક અઠવાડીઆ સુધી એ સ્થિતિ રહે છે, બીજે અઠવાડીએ માંસ અને લોહીનો સંચાર થાય છે, પછી તે ગર્ભ પહેલાંના કરતાં દૃઢ બનતો જાય છે.

કિ૦—કેટલે દિવસે બાળકના હાથ પગ વગેરેની ઉત્પત્તિ થતી હશે ?

જ્ઞા૦—ત્યારપછી પચીસ દિવસે તે માંસ-પિંડમાંથી મૂત્રાશય, મસ્તક, બન્ને પગ, બન્ને હાથ અને કેટલાંક અંગોનો આકાર બંધાય છે.

ક્રિ૦—ત્યારપછી બાકીનાં અંગો કેટલે દિવસે દેખાતાં હશે ? જ્ઞા૦—ત્યારપછી એક પછી એક અનુક્રમે મસ્તક, ગર્દન, પીઠ, છાતી, પેટ, હાથ, પગ, સ્ત્રી અથવા પુરૂષનું ચિન્હ અને કેડ વગેરે બે માસમાં ઉત્પન્ન થવા માંડે છે, અને ત્રણ માસમાં તો એ સઘળાં અવયવોનો આકાર પરિપૂર્ણ થઇ જાય છે.

ક્રિ૦—વારૂ, સુખ દુઃખ જાણવાની શક્તિ તથા આંગળીઓ વગેરે કેટલા દિવસમાં તૈયાર થતી હશે ? જ્ઞા૦—ચોથે મહિને સુખ દુઃખ સમજવાની શક્તિ અને પાંચમે મહિને હાથ પગનાં આંગળાં તૈયાર થાય છે.

ક્રિ૦—શરીરનો વર્ણ અને હાથ પગના નખ કેટલા દિવસે થતા હશે ? જ્ઞા૦—છઠ્ઠે મહિને બન્ને પગ, શરીરનો વર્ણ, હાથ પગના નખ તથા શરીરના હાડકાં તૈયાર થાય છે.

ક્રિ૦—ઈશ્વરની કેવી અદ્દ્ભુત શક્તિ છે ? વારૂ, જીભ, નાભિ અને બન્ને કાનના છિદ્રો વગેરે કેટલા દિવસે થતાં હશે ? જ્ઞા૦—છઠ્ઠા મહિનાની અંદર દાંત, નાભિ, જીભ અને બન્ને કાનના છિદ્રો તૈયાર થાય છે.

ક્રિ૦—ત્યારે સાતમે મહિને શું શું તૈયારી થતી હશે ? જ્ઞા૦—મન, ઈંદ્રિયજ્ઞાન, નાડી, સ્નાયુ, ચિત્ત, ચૈતન્ય, એ સઘળાં અને આઠમે માસે સ્મરણશક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે.

ક્રિ૦—વારૂ, આઠમો મહિનો પૂરો થયા પછી શું શું હકીકત બનતી હશે ? જ્ઞા૦—એ સમયે સંતાનના હાથ પગ વગેરે તથા નખ સારી રીતે સ્પષ્ટ દેખાય છે અને મસ્તક ઉપર વાળ ઉગે છે. એ વખતે ગર્ભ પૂરી રીતે ખીલે છે, ગર્ભ માંહેલું સંતાન માતાનો અને માતા

સંતાનનો ધમનીવડે પરસ્પર રસ ગ્રહણ કરે છે. એ સમયે નિરંતર ગર્ભવતી સ્ત્રી હૃષ્ટપુષ્ટ અને ગભરાએલી સ્થિતિમાં માલૂમ પડે છે.

કિ૦—આઠમે માસે ગર્ભ માંહેલું બાળક સમ્પૂર્ણ રીતે ખીલી નીકળે છે તે શું સાચું હશે? જ્ઞા૦—હા, તોપણ કોઈ કોઇ મત પ્રમાણે સાતમે મહિને પણ સમ્પૂર્ણ રીતે ગર્ભ પરિપક્વ થાય છે. તું જાણતી નથી કે સાત સાત મહિનાનાં છોકરાં પણ જીવી શકે છે?

કિ૦—ગર્ભસંચારને માટે કેવા નિયમથી સમાગમ કરવો ઉચિત છે, તે વિષયમાં તો તમે કાંઈ પણ કહ્યું નહિ. જ્ઞા૦—કહું છું સાંભળ, (૧) જ્યારે કોઇ કારણસર સમાગમ કરવાની ઇચ્છા ન થાય, તે વખતે સમાગમ કરવો નહિ. (૨) પતિએ દારૂ વગેરે કેફી ચીજનો નિસ્સો કર્યો હોય તે વખતે સમાગમ કરવો નહિ. (૩) ગર્ભમાં બાળક હોય તો સમાગમ કરવો નહિ. (૪) સ્ત્રી મૂર્ચ્છા—વાઈ—અપસ્માર અથવા બીજા કોઇ શારીરિક રોગથી પીડાતી હોય, તે વખતે સમાગમ કરવો નહિ. (૫) સ્ત્રીને ઋતુકાળના ત્રણ દિવસ સુધી સમાગમ કરવો નિષિદ્ધ છે. (૬) સ્ત્રી કોઈ પીડામાંથી આરોગ્ય પામતી જતી હોય, તેવી અવસ્થામાં સમાગમ કરવો નહિ.

કિ૦—વારૂ, એ સઘળી અવસ્થામાં સમાગમ કરવાનું નિષિદ્ધ શામાટે કહ્યું હશે? જ્ઞા૦—એ સઘળી અવસ્થામાં સમાગમ કરવાથી જો કદિ ગર્ભ રહી જાય તો તે ગર્ભમાંના બાળકને તે રોગનો કાંઇક અંશ વારસામાં ઉતરવાનો સંભવ રહે છે.

કિ૦—વારૂ, સ્ત્રીવર્ગ ગર્ભાવસ્થામાં નીરોગી રહે તો કયા કયા લાભ થાય? જ્ઞા૦—જો સ્ત્રી નિરંતર નીરોગી રહે તો તેમનાં સન્તાનો પણ પૂર્ણ આરોગ્યવાળાં, લાંબા આયુષ્યવાળાં, સુંદર અને બળવાન થાય છે. સગર્ભા સ્ત્રી સાથેના સમાગમથી ગર્ભવતી સ્ત્રી તથા ગર્ભમાંના બાળક એ

બન્નેને નુકસાન થાય છે. તેથી ગર્ભવતી સ્ત્રીએ પતિથી જુદી શય્યામાં શયન કરવું લાભકારક છે. જો કદિ કોઈ પણ કારણથી ગર્ભસ્ત્રાવ થઈ જાય તો ગર્ભસ્ત્રાવ થયાને એક મહિનો વીત્યા પછી સમાગમ કરવો ઉચિત છે.

કિ૦—ત્યારે તો આ ઉપયોગી વાત ગર્ભવતી સ્ત્રીઓએ ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે ને શું ? જ્ઞા૦—તેમ નહિ તો બીજું શું ? જો ગર્ભવતી સ્ત્રી નીરોગી રહે, તો નીરોગી સન્તાન ઉત્પન્ન થાય છે અને જો ગર્ભવતી સ્ત્રી રોગથી ઘેરાએલી રહે તો રોગિષ્ઠ બાળક ઉત્પન્ન થાય છે. હવે આજે તો સાંજ પડી જવા આવી છે માટે આપણી વાત બંધ કરીએ.

પ્રકરણ ૧૪ મું.

વંધ્યત્વ પ્રાપ્ત થવાનાં કારણો અને તેના ઉપાયો.

જ્ઞા૦—વ્હાલી કિશોરી! આજે તું આટલી બધી ઉદાસ કેમ દેખાય છે ? આજે તારા શરીરમાં કાંઈ સ્ફુર્તિ કે આનંદ જણાતાં નથી.

કિ૦—આજે મારા મનમાં એક મોટું દુઃખ ઉત્પન્ન થયું છે. મારી એક બ્હેનપણી છે, તેને અત્યારસુધીમાં બિલકુલ સન્તાન જ ઉત્પન્ન થયું નથી, તેથી ઘરનાં માણસો તેના પતિનાં બીજી વાર લગ્ન કરે છે અને કુટુંબનાં સઘળાં મનુષ્યો તેને વાંઝણી કહીને પજવે છે. જ્ઞા૦—આપણા દેશના લોકોમાં એ મોટી ભૂલ છે, કારણકે સ્ત્રી અને પુરૂષ એ બેમાંથી કોના દોષથી સન્તાન થતાં નથી તે જાણ્યા વગર સઘળો દોષ બિચારી સ્ત્રીઓને માથે જ ચડાવે છે.

કિ૦—તે વળી શી હકીકત હશે ? સ્ત્રીઓ તો વાંઝણી હોઈ શકે છે, પરંતુ પુરૂષો પણ કોઈ વખતે વાંઝીયા રહેતા હશે કે ? જ્ઞા૦—હા, તે જ કહું છું. ઘણી વખત પુરૂષોના દોષથી પણ સ્ત્રીઓ વાંઝણી

રહે છે. સ્ત્રીઓને સન્તાન ઉત્પન્ન ન થાય તો શું તેને વાંઝણી કહેવી ? તું વિચાર કર કે જો કદિ પુરૂષના દોષથી સન્તાન ઉત્પન્ન ન થાય, તો તે દોષ કોને માથે ચડાવવો જોઇએ ?

ક્રિ૦—જો એ પ્રમાણે થાય, તો પુરૂષનો જ દોષ ગણવો જોઇએ. જ્ઞા૦—હા, ત્યારે હવે તું વિચાર કર કે ફળદ્રુપ જમીનમાં બીજ વાવવામાં આવે છે પરન્તુ સઘળાં બીજમાંથી કેમ છોડવા ઉગતા નહિ હોય ?

ક્રિ૦—તે સ્થળે એમ ધારવું જોઇએ કે બીજમાં કોઈ પણ પ્રકારનો દોષ હશે, અથવા તેનામાં છોડવા ઉગાડવાના ગુણ નહિ હોય. જ્ઞા૦—એવી જ રીતે જો સઘળા પુરૂષોના શુક્રમાંથી સંતાન ઉત્પન્ન કરવાનું તત્ત્વ નાશ પામે છે, ત્યારે શું પરિણામ આવે છે ?

ક્રિ૦—તેમ થવાથી સંતાન ઉત્પન્ન થતાં નથી. જ્ઞા૦—ત્યારે હવે એ સ્થળે સ્ત્રી પુરુષની અંદર કોણ વાંઝીયું કહેવાય ?

ક્રિ૦—જો એમ થાય તો પુરૂષ જ વાંઝીયો કહેવાય. જ્ઞા૦—ત્યારે હવે ધ્યાનમાં રાખજે કે જે સઘળા પુરૂષોમાં સંતાન ઉત્પન્ન કરવાના ગુણો હોતા નથી, તેઓની સ્ત્રીઓને વિના દોષે-વિના અપરાધે વાંઝીયાપણાનો દોષ માથે ચડે; ખરૂં કે નહિ ?

ક્રિ૦—જો એ પ્રમાણે હોય તો એકના દોષથી બીજાને માથે દોષ ચડે છે ! જ્ઞા૦—ત્યારે અનેક સ્થળે એવી રીતે બિચારી સ્ત્રીઓ વિનાદોષે દૂષિત ગણાય છે.

ક્રિ૦—વારૂ, ત્યારે સ્ત્રીઓમાં વાંઝીયાપણાનો દોષ નહિ હોય? જ્ઞા૦—ન હોય કેમ ? સ્ત્રીઓ અને પુરૂષો એ બન્નેમાં એ દોષ હોય છે.

ક્રિ૦—ત્યારે આજે વંધ્યત્વનો વિષય સારી રીતે મને સમજાવો. જ્ઞા૦—તને અગાઉ પણ જણાવ્યું છે કે જે સ્ત્રીના શુક્રમાં એટલે આર્તવમાં દોષ હોય અથવા ગર્ભ ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિ જો સ્વાભાવિક

રીતે જ નાશ પામેલી હોય, તેવી સ્ત્રી સ્વાભાવિક રીતે વાંઝણી કહેવાય છે.

ક્રિ૦—વારૂ, એનો શું કાંઈ ઉપાય નહિ હોય કે જેથી વાંઝણી સ્ત્રીને સંતાન ઉત્પન્ન થઈ શકે? જ્ઞા૦—એમાં એક વાત એ છે કે જેઓ કુદરતી રીતે જ વાંઝણી હોય છે, તેઓને સંતાન થતાં જ નથી.

ક્રિ૦—કુદરતી રીતે વાંઝણી વળી કેવી રીતે હોય? જ્ઞા૦—જેઓને સંતાન ઉત્પન્ન થવાનું સ્થાન મૂળમાંથી જ નાશ પામ્યું હોય, તેને બિલકુલ સંતાન થતાં જ નથી. વળી જે સ્ત્રીનું પ્રસવદ્વાર ઘણું જ સંકોચાએલું હોય, જેઓનો ગર્ભાશયનો માર્ગ રૂંધાઇ ગએલો અથવા બહુ જ સાંકડો હોય, જેઓ અતિશય ખાટાં, ખારાં, તીખાં દ્રવ્યોનું સેવન કરતી હોય, જેઓનું ગર્ભાશય શિથિલ અથવા સ્થાનભ્રષ્ટ થએલું હોય, જેઓને પ્રદર અથવા બાધક રોગ લાગુ પડ્યો હોય, તેવી સ્ત્રીઓને ગર્ભ ધારણ નહિ થઇ શકવાથી વાંઝણી રહે છે.

ક્રિ૦—બીજાં કોઇ કારણોથી સ્ત્રીઓ વાંઝણી નહિ રહેતી હોય? જ્ઞા૦—શરીરની દુર્બળતા અને જુના રોગ વગેરે કારણોથી પણ સ્ત્રીઓ વાંઝણી રહે છે. એ સિવાય ખુબ મોજશોખમાં રહેવાથી પણ વંધ્યત્વ રોગ પ્રાપ્ત થાય છે.

ક્રિ૦—હવે તમારૂં કહેવું હું સારી રીતે સમજી. વંધ્યત્વ દોષ માત્ર બિચારી સ્ત્રીઓના ઉપર જ નહિ મૂકતાં પુરૂષોના ઉપર જ મૂકવો ઉચિત છે. જ્ઞા૦—હા, તે તારૂં કહેવું વાજબી છે. તું વિચાર કર કે પુરૂષો ઋતુકાળમાં સ્ત્રીસમાગમ કરી સ્ત્રીઓના આર્ત્તવને દૂષિત કરી નાંખે છે અને છેવટે વંધ્યત્વનો દોષ સ્ત્રીઓને માથે આવી પડે છે. અતિશય વિષય સેવવાથી અતિશય રક્તસ્રાવ થાય છે અથવા રજઃનો સ્રાવ થતાં અતિશય કષ્ટ સહન કરવું પડે છે. પ્રદરના રોગથી પણ વંધ્યત્વ દોષ પ્રાપ્ત થાય છે. કોઈ વખત એવું જોવામાં આવે છે કે નાના પ્રકારના

રોગો થવાથી પુરૂષનું વીર્ય દૂષિત થઇ પડે છે, તે કારણથી પણ સંતાન ઉત્પન્ન ન થાય તો છેવટે વંધ્યત્વનો દોષ તો સ્ત્રીને કપાળે જ ચોંટે છે!

કિ૦—ઓહો! ત્યારે તો પુરૂષોના પણ અનેક દોષો હોય છેને શું? જ્ઞા૦—હા, અતિ સહવાસ, હસ્તની કુટેવ, શુક્રનું પાતળાપણું વગેરે પુરૂષોના રોગથી બિચારી સ્ત્રીને વાંઝીયાપણું પ્રાપ્ત થાય છે. પુરૂષની જનનેન્દ્રિયની કશી ખામીથી પણ શુક્ર ગર્ભાશયમાં પ્રવેશ કરી શકતું નથી, અને તેથી ગર્ભ રહેતો નથી.

કિ૦—ત્યારે તો અનેક જાતના રોગોથી વાંઝીયાપણું પ્રાપ્ત થાય છે ને શું? જ્ઞા૦—વળી વેશ્યાગમન એ પણ એક ભયંકર અનિષ્ટનું મૂળ છે. જેઓ અતિશય વેશ્યાગમન કરે તેઓનું વીર્ય દૂષિત થઇ જાય છે. માત્ર વીર્ય દૂષિત થાય છે એટલું જ નહિ, પરન્તુ ગરમી વગેરે ભયંકર રોગો લાગુ પડી વીર્ય એટલું બધું રોગગ્રસ્ત બની જાય છે કે તે વીર્યવડે સુંદર કામિનીઓનું પવિત્ર રક્ત આર્ત્તવ વગેરે એવું દૂષિત બની જાય છે કે તેઓનું આરોગ્ય, તેઓનું સૌન્દર્ય, તેઓનું માધુર્ય અને તેઓનું સઘળું સુખ નાશ પામે છે અને જીવન ભારરૂપ થઇ પડે છે. આવી સુંદર રમણીઓના જીવનસુખમાં ધૂળ ઘાલનાર પાપી પુરૂષો જ છે. વળી વેશ્યાગામી પતિની સાથેના સમાગમથી બિચારી નવયૌવના સુંદરીઓનું ગર્ભાશય એવું બગડી જાય છે કે ગર્ભ ઉત્પન્ન થવાને રસ્તે કાંટા પડે છે, ગર્ભાશય સડી જવાથી અંદર કીડા પડે છે અને સુંદરીઓના સંસારસુખનાં સદાને માટે પાણી ફરી વળે છે!

કિ૦—ઓહો! ત્યારે તો જે સ્ત્રીઓના પતિ વેશ્યાગામી હોય, તેઓના દુઃખની તો સીમા જ નહિ ને શું? વારૂ, સ્ત્રી-પુરૂષ બન્નેના દોષોથી વંધ્યત્વ પ્રાપ્ત થાય છે, પરન્તુ વંધ્યત્વવાળી સ્ત્રીને શું કદિ સંતાન નહિ જ થતાં હોય? જ્ઞા૦—તને મેં આગળ એક વખત

તો કહ્યું કે જેઓ સ્વાભાવિક એટલે કુદરતથી જ વંધ્યા છે, તેઓને સંતાન ઉત્પન્ન થવાની કોઈ પણ આશા રાખવી નહિ. પરંતુ જો દુર્બળતા વગેરે કારણોથી વંધ્યત્વ પ્રાપ્ત થયું હોય, તો જળ, સ્થળ, હવા વગેરેના ફેરફાર કરવાથી કોઇ કોઈ વખત ગર્ભ રહેવાનો સંભવ રહે છે.

કિ૦—ઓહો ! બિચારાં સાધારણ લોકો એ સઘળું ક્યાંથી જાણી શકે, જેથી તેઓ વંધ્યત્વ દોષનું નિવારણ કરવા માટે ઉપલા પ્રયત્નો કરે ? જ્ઞા૦—હા, તે વાત ખરી છે. પરંતુ એટલું તો જાણવું જરૂરનું છે કે સ્ત્રીઓએ જેટલી સંભાળથી ચાલવું આવશ્યક છે, તેટલા જ સંભાળથી પુરૂષોએ પણ આત્મ-સંયમી બનવાની જરૂર છે; નહિતો પછી એકલી સ્ત્રીઓએ સાવધાનતા રાખવાથી શું થાય ?

કિ૦—હા, તે આપનું કહેવું યથાર્થ છે; જ્યારે સ્ત્રી અને પુરૂષ એ બન્નેના અત્યાચાર અને દુરાચારથી વંધ્યત્વ પ્રાપ્ત થાય છે, ત્યારે એ બન્નેએ સંભાળથી ચાલવું આવશ્યક છે વારૂ, તમે વંધ્યત્વના દોષો તો સમ્પૂર્ણ રીતે સમજાવ્યા પરન્તુ લોકો વંધ્યત્વ વિષે કેવા કેવા મતો જાહેર કરે છે અને તેના નિવારણને માટે કેવા કેવા ઉપાયો યોજે છે. તે વિષે તો કાંઈ કહ્યું નહિ! જ્ઞા૦—લોકો તો સ્ત્રીઓના દોષથી જ વંધ્યત્વ પ્રાપ્ત થાય છે એવો મત જાહેર કરે છે અને ઉપાયો પણ સ્ત્રીના દોષોને નિવારણ કરવાના જ કરે છે. એ વિષે અનુભવીઓ નીચે પ્રમાણે મત જાહેર કરે છેઃ—સ્ત્રીઓને વંધ્યત્વ પ્રાપ્ત થવાનાં મુખ્ય સાત કારણો છે: (૧) ગર્ભાશયનું મુખ યોગ્ય દિશા તરફ નહિ હોતાં બાજી આડી અવળી દિશા તરફ હોવાથી સમાગમ વખતે પુરૂષનું વીર્ય ગર્ભાશયમાં પ્રવેશ કરી શકતું નથી. (૨) ગર્ભાશયનું મુખ વાયુથી ઢંકાએલું હોવાથી સંયોગ વખતે પુરૂષનું વીર્ય ગર્ભાશયમાં પ્રવેશ કરી શકતું નથી. (૩) ગર્ભાશયના મુખ ઉપર માંસ વધેલું હોવાથી સંયોગ વખતે પુરૂષનું વીર્ય

ગર્ભાશયમાં દાખલ થઇ શકતું નથી. (૪) ગર્ભાશયમાં એક જાતના જંતુઓ ઉત્પન્ન થાય છે, તે પુરૂષનું વીર્ય ખાઈ જાય છે તેથી પણ ગર્ભ રહી શકતો નથી. (૫) ગર્ભાશય ઉપર પિત્તનો થર જામી જવાથી પુરૂષનું વીર્ય અંદર પ્રવેશ કરી શકતું નથી. (૬) ગર્ભાશય ઉપર શીતાંગ-ડંડકનો રોગ લાગુ પડવાથી પુરૂષના વીર્યમાંથી સન્તાન ઉત્પન્ન કરનારા જંતુઓનો નાશ થઈ જાય છે. (૭) કુદરતથી વંધ્યત્વ પ્રાપ્ત થયું હોય તેને પણ ગર્ભ રહેતો નથી. ઉપર પ્રમાણેનાં સાત કારણો ઓળખવાના નિયમો નીચે પ્રમાણે છે. (૧) જે સ્ત્રીને ઋતુકાળે માથું દુ:ખતું હોય તેના ગર્ભાશયનું મુખ આડું અવળું ફરેલું જાણવું. (૨) જો આખું શરીર દુ:ખતું હોય તો ગર્ભાશયનું મુખ વાયુથી ઢંકાએલું જાણવું. (૩) જે સ્ત્રીને ઋતુકાળે કેડ કે પેટનાં પાસાં દુ:ખતાં હોય તે સ્ત્રીના ગર્ભાશય ઉપર માંસ વધેલું જાણવું. (૪) જે સ્ત્રીને ઋતુકાળે પગની પીંડીઓ તથા પગનાં તળીઆં દુ:ખતાં હોય તે સ્ત્રીના ગર્ભાશયમાં વીર્યને ખાઈ જનારા જંતુઓ પડેલા જાણવા. (૫) કેડમાં દુ:ખાવો, પેટના પાસામાં અગ્નિ બળવી, શૂળ આવવું, પરસેવો થવો તથા કપાળમાં દુ:ખ થવું વગેરે ચિન્હો જણાય તો ગર્ભાશય પિત્તથી ઢંકાએલું જાણવું. (૬) જે સ્ત્રીને ઋતુકાળે છાતીમાં દુ:ખાવો થતો હોય તેને શીતાંગ રોગ જાણવો. (૭) ઉપરના છમાંથી કોઈ પણ દોષ ન હોય તો કુદરતથી વંધ્યત્વ પ્રાપ્ત થએલું છે એમ જાણવું.

કિ૦—સ્ત્રીઓના વંધ્યત્વનાં મુખ્ય સાત કારણો તો તમે કહી સંભળાવ્યાં, તથા તે દરેકને ઓળખવાના નિયમો પણ તમે સારી રીતે સમજાવ્યા, પરન્તુ તે સઘળાં કારણોનું નિવારણ કરવાના કાંઈ ઉપાયો હશે કે નહિ? જ્ઞા૦—હા, તે સઘળાં કારણોનું નિવારણ કરવાના ઉપાયો નીચે પ્રમાણે છે, તે સાંભળ:-કારણ ૧ લાનું નિવારણ:—કપાસી-

આનાં મીંજ રૂા. ૨૦ ભાર, તથા ઘઉં રૂા. ૨૦ ભાર એ બન્નેને પાણીમાં પલાળીને વાટવા, પછી પ્રસવદ્વારમાં રહી શકે તેવડી ગોળીઓ બનાવી ઋતુકાળ પછી ત્રીજે દિવસે એમાંની એકેક ગોળી પ્રસવદ્વારમાં મૂકી રાખવી. એક ગોળી એક પહોરસુધી રાખવી, એવી રીતે ત્રણ ગોળીઓ ત્રણ પહોરસુધી મૂકી રાખવાથી ગર્ભાશયનું મુખ અવળું હોય તો સવળું થાય છે. કારણ ૨ જાનું નિવારણઃ--શુદ્ધ હિંગ પૈસા એક ભાર લઈ તેની ગાયના ઘીમાં ગોળી બાંધવી. એ ગોળી સવા પૈસાભારની બનાવવી. દરરોજ એક ગોળી પ્રસવદ્વારમાં એક પહોરસુધી મૂકી રાખવાથી ગર્ભાશય ઉપર ઢંકાએલો વાયુ દૂર થાય છે. કારણ ૩ જાનું નિવારણઃ-- ઘોડા તથા હાથીના નખ લાવી, તેને બાળી રાખ બનાવી સરશીઆ તેલમાં તેની ગોળી બનાવવી. તેમાંની એક ગોળી આઠ પહોરસુધી પ્રસવદ્વારમાં મૂકી રાખવાથી ગર્ભાશયમાંના જંતુઓ નાશ પામે છે. કારણ ૪ થાનું નિવારણઃ-ધોવાનો સારો સાબુ ૨।। પૈસાભાર, સાજીખાર ૨।। પૈસાભાર, બરૂ પૈસા ૨।। ભાર, હીરણાપુરભ ૨।। પૈસાભાર, એ સર્વને ભેળાં કરી, વાટી, રૂના ત્રણ પોલ કરવા, દવાના ભાગ પણ ત્રણ કરવા. તેમાંનો એકેક ભાગ એકેકા રૂના પોલમાં નાંખી તે પોલ આઠ પહોરસુધી પ્રસવદ્વારમાં મૂકી રાખવાથી ગર્ભાશયમાંના જંતુઓનો નાશ થઇ ગર્ભ ધારણ થાય છે. કારણ ૫ માનું નિવારણઃ--ચીલની તથા ટાંકાની ભાજી દરેક પૈસા ૨ ભાર લેવી, તેની છાશમાં ગોળી બાંધવી, ગોળી ચાર બનાવવી, ઋતુકાળને ત્રીજે દિવસે નાહ્યા પછી એકેક ગોળી એકેક પહોરસુધી એવી ત્રણ ગોળીઓ ત્રણ પહોરસુધી પ્રસવદ્વારમાં મૂકી રાખવાથી ગર્ભાશય ઉપરનું પિત્ત દૂર થઈ ગર્ભ રહે છે. કારણ ૬ ઠાનું નિવારણઃ--જાવંત્રી પૈસા ૧। ભાર, જાયફળ પૈસા ૧। ભાર, કેસર પૈસા ૧। ભાર વગેરેને બારિક વાટી અરણીના રસમાં તેની ગોળી ત્રણ

બનાવવી અને તેમાંની એકેક ગોળી એકેક દિવસસુધી પ્રસવદ્વારમાં મૂકી રાખવાથી ગર્ભાશય ઉપરની ઠંડક દૂર થઈ ગર્ભ રહે છે. કારણ ૭ માનું નિવારણઃ—કુદરતથી એટલે દૈવદોષથી જો વંધ્યત્વ દોષ પ્રાપ્ત થયો હોય, તો નીચેનો જંત્ર ભોજપત્રમાં અષ્ટગંધથી લખી ગુગળ અથવા લોબાનનો ધૂપ દઈ, વાંઝણી સ્ત્રીની જમણી ભુજાએ બાંધવાથી જો દૈવકૃપા હોય તો ગર્ભ રહે છે.

૭	૭	·ાા	૭	૭૬	૭૬	૭
૪	૮૩	૪૧	૭	૪૧	૪	૩૭
૯	૮૩	૪૧	૮૭	૮૧	૩૮	૩૮

આ જંત્ર જમણે હાથે બાંધવો.

કિ૦—ઓહો ! આ તો ઘણી નવાઈ જેવી વાત તમે મને કહી સંભળાવીને શું ? જ્ઞા૦—હા, લોકોમાં આવા ઉડતા ટુચકાઓ પણ ઘણી વખત અસરકારક નીવડે છે, જો કે તે ઔષધોપચાર કહેવાતો નથી તેમ જ તે ટુચકાઓની શક્તિનું પૃથક્કરણ કરવાને આપણે મનુષ્યો સમર્થ હોતાં નથી. વારૂ, આજ તો ઘણો વખત વીતી જવાથી હવે હું જઉં છું, વળી કાલે તને એક બીજો બહુ ઉપયોગી વિષય સમજાવીશ.

પ્રકરણ ૧૫ મું.

સગર્ભાવસ્થામાં રાખવી જોઇતી સંભાળ.

કિ૦—ગર્ભસંચારની વાત તો સાંભળી, પરન્તુ ગર્ભિણી સ્ત્રીએ કેવા નિયમથી ચાલવું જોઈએ તે વિષયમાં તો તમે કશુંએ બોલ્યાં નહિ ! જ્ઞા૦—તે વિષય બોલવાનો તો વખત જ અત્યારસુધી આવ્યો નહોતો. હવે ધ્યાન રાખીને સાંભળ. ગર્ભસંચારથી તે પ્રસવસુધીના સમયને ગર્ભકાળ

કહે છે. સ્ત્રીઓએ ગર્ભકાળમાં વધારે સાવધાનતા રાખવાની જરૂર છે.

કિ૦—કઈ કઈ બાબતમાં સાવધાનતા રાખવી જોઇએ? જ્ઞા૦—શારીરિક અને માનસિક એ બન્ને વિષયમાં સાવધાનતા રાખવી જોઇએ, કારણકે એ સમયે કોઈ પ્રકારની વિટમ્બણા આવી પડે, તો ગર્ભિણી સ્ત્રી અને ગર્ભમાંનું બાળક એ બન્નેને નુકસાન પહોંચે છે.

કિ૦—હા, એ વાત ખરી છે. ગર્ભિણી સ્ત્રીએ ગર્ભ રહ્યા પછી બાળકની માતા તરીકે વર્ત્તવું જોઇએ. જ્ઞા૦—હા, એ માટે તો ઋષિયોએ સગર્ભાવસ્થા વિષે પુષ્કળ ઉપદેશ આપ્યો છે. સગર્ભાવસ્થામાં સ્ત્રીઓએ નિરંતર ઉત્તમ અને ચોકખાં વસ્ત્રો પહેરવાં શુદ્ધ આચારણ આચરવું, મન હમેશાં પ્રફુલ્લ રાખવું, પુષ્ટિકારક, થોડો, હલકો અને સ્નિગ્ધ ખોરાક ખાવો, હલકાં કામોમાં મન દેવું નહિ, સારાં માણસોની સોબતમાં રહેવું, બહુ દિલગીર થવું નહિ, તેમ બહુ હર્ષ પણ પામવો નહિ, રાત્રિએ જાગરણ કરવું નહિ, શોક કરવો નહિ, અને મળમૂત્રના વેગને અટકાવી રાખવો નહિ; ગર્ભિણી સ્ત્રીના જે જે અંગોમાં ઇજા થાય, તે દરેક અંગમાં ગર્ભમાંના બાળકને પણ પીડા થવાનો સંભવ રહે છે. દુર્ગંધવાળી તથા અપ્રીતિકર વસ્તુઓનો વ્યવહાર કરવો નહિ. સુકો, અપકવ, ખાટો, ખારો અને તીખો ખોરાક ખાવો નહિ. ઉચ્ચ સ્વરથી કદિ બોલવું નહિ અથવા જે સઘળાં કાર્યોથી ગર્ભ નાશ પામવાનો સંભવ રહે તે સઘળાં કર્યા કરવાં નહિ.

કિ૦—વારૂ, સગર્ભાવસ્થામાં મોટી ધાસ્તી શેની? જ્ઞા૦—સગર્ભાવસ્થામાં ગર્ભસ્રાવ થઈ જવાની મોટી ધાસ્તી રહે છે.

કિ૦—વારૂ, સગર્ભાવસ્થામાં નિયમિત રીતે ચાલવાથી શું કાંઇ લાભ થતો હશે કે? જ્ઞા૦—હા, સગર્ભાવસ્થામાં નિયમિત રીતે વર્તવાથી પ્રસવકાળે વધારે કષ્ટ પડતું નથી.

ક્રિ૦—વારૂ, સગર્ભાવસ્થામાં કોઈ પ્રકારની મહેનત કરવી ઉચિત છે કે નહિ? જ્ઞા૦—હા. સાધારણ મહેનત કરવાથી સહેજે બાળકનો પ્રસવ થાય છે. મોટા માણસોની સ્ત્રીઓને ગર્ભ રહેવાથી એકદમ શરીર ઢીલું પડી જાય છે, તેઓ બિલકુલ પરિશ્રમ કરતી નથી, તેથી કરીને પ્રસવને વખતે તેઓ ઘણું કરીને કષ્ટ પામે છે, પરન્તુ સાધારણ ઘરની સ્ત્રીઓ સગર્ભાવસ્થામાં પરિશ્રમ કરે છે તેથી પ્રસવકાળે તેઓ બિલકુલ કષ્ટ પામતી નથી. તોપણ અતિશય પરિશ્રમ કરવાથી નુકસાન થવાનો પણ સંભવ રહે છે. જેમ બિલકુલ પરિશ્રમ નહિ કરવાથી નુકસાન થાય છે, તેમ સગર્ભાવસ્થામાં અતિપરિશ્રમ કરવાથી પણ ભારે નુકસાન થાય છે.

ક્રિ૦—વારૂ, સગર્ભાવસ્થામાં વધારે આહાર કરવાથી શું નુકસાન થતું હશે? જ્ઞા૦—તું વિચાર કર કે જ્યારે તન્દુરસ્ત શરીર હોય છે, ત્યારે પણ અતિ આહાર કરવાથી કષ્ટ પડે છે, તો પછી સગર્ભાવસ્થામાં તો નુકસાન થાય જ તેમાં શી નવાઇ? ગર્ભિણી સ્ત્રીને પહેલી અવસ્થામાં ઘણું કરીને ઉલટી થતી જોવામાં આવે છે. તે વખતે જો પેટ ભરીને આહાર કરવામાં આવે તો ઝેર ખાધા જેટલું નુકસાન થાય છે. વળી એક વાત એ ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે કે જો સગર્ભાવસ્થામાં અજીર્ણ રોગ થાય તો બહુ અનિષ્ટ પરિણામ આવે છે, તેથી અજીર્ણ રોગ ન થાય તેવો હલકો અને થોડો ખોરાક લેવો જોઇએ.

ક્રિ૦—વારૂ, સઘળી સ્ત્રીઓ તો એમ કહે છે કે સગર્ભાવસ્થામાં વધારે આહાર કરવાથી ગર્ભવતીનું બળ વધીને સન્તાનને પુષ્ટિ મળે છે; તે શું જૂઠું હશે કે? જ્ઞા૦—હા જ તો, અગાઉ હું કહી ગયો છું કે ગર્ભ રહેવાથી સ્ત્રીઓને ઋતુ આવતું બંધ પડી જાય છે તે રજઃવડે સન્તાનના દેહને પુષ્ટિ મળે છે.

ક્રિ૦—વારૂ, ગર્ભસંચારની પહેલી અવસ્થામાં ગર્ભિણી સ્ત્રીઓને કેવી

ભૂખ લાગતી હશે ? જ્ઞા૦—પ્રથમના ચાર માસસુધી તો ઘણીખરી સ્ત્રીઓની ભૂખ મંદ પડી જાય છે અને વમન થયા કરે છે, તેથી કરીને વધારે ખોરાક ખાવાનું અનિષ્ટ કહ્યું છે.

જિ૦—સગર્ભાવસ્થામાં વધારે આહાર કરવાથી થતા દોષો તો જાણ્યા; પરન્તુ પ્રસવ થયા પહેલાં વધારે આહાર કરવાથી શું કાંઇ નુકસાન થતું હશે કે ? જ્ઞા૦—હા, વધારે આહાર કરવાથી ઉદરમાં વધારે મળ એકઠો થાય છે, તેથી પણ પ્રસવકાળે વધારે કષ્ટ થવાનો સંભવ રહે છે.

જિ૦—તમે હમણાં કહ્યું કે ગર્ભિણી સ્ત્રીને પ્રથમના ત્રણ ચાર મહિનાસુધી ઉબકા આવે છે અને વમન થાય છે, તો શું તેના નિવારણનો કાંઇ ઉપાય નહિ હોય ? જ્ઞા૦—ઉપાય હોય છે, ન હોય કેમ ? પ્રાતઃકાળમાં ઉંઘીને ઊઠતી વખતે ઉનું કરેલું ગાયનું દૂધ અથવા સોડાવોટર પીવાથી સહજમાં ઉબકા આવતા બંધ થઇ જાય છે અને ઉલટી પણ મોળી પડી જાય છે. વળી એ વખતે એક બીજી વાત ધ્યાનમાં રાખવા જેવી એ છે કે કોઇ પણ જાતની ઉત્તેજક—ઉશ્કેરનારી ચીજોનો આહાર કરવો જોઇએ નહિ. વળી વધારે આહાર કરવાથી જેમ નુકસાન થાય છે, તેમ જરૂર કરતાં ઓછો ખોરાક ખાવાથી પણ અનિષ્ટ પરિણામ આવે છે.

જિ૦—વારૂ, સગર્ભાવસ્થામાં ઘણી ખરી ગર્ભિણી સ્ત્રીઓ ખારા, ખાટા અને તીખા પદાર્થોનું સેવન કરે છે, વળી ભૂતડા જેવી ચીકણી માટી પણ ખાય છે, તો શું તેથી કાંઇ નુકસાન થતું હશે કે ? જ્ઞા૦—જો બહુ જ થોડા પ્રમાણમાં ખાય તો કાંઇ નુકસાન થતું નથી; પણ જો વધારે પ્રમાણમાં ખવાય તો પેટમાં પીડા થવાનો સંભવ રહે છે.

જિ૦—વારૂ, ખાવા પીવાના નિયમો તો જાણ્યા. હવે સ્નાન કરવા વિષે કેવા નિયમો પાળવા જોઇએ તે સમજાવો. જ્ઞા૦—નિત્ય સ્નાન કરવાથી શરીર નીરોગી રહે છે. સ્નાન કરવાથી શરીરની જડતા નાશ

પામે છે, ચામડી સ્વચ્છ થાય છે અને અંતઃકરણ પ્રફુલ્લ રહે છે.

કિ૦—વારૂ, કેવા પાણીથી સ્નાન કરવું જોઇએ? જ્ઞા૦—બારે માસ જેવા પાણીથી સ્નાન કરવાની ટેવ હોય તેવા પાણીથી સ્નાન કરવું જોઇએ, તોપણ કોઇ કોઇના મત પ્રમાણે શિયાળાની ઠંડીમાં સહેજ ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવાથી લાભ થાય છે, કારણકે સગર્ભાવસ્થામાં ગર્ભિણી સ્ત્રીને ઠંડો પવન લાગવાથી અથવા ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવાથી ગર્ભસ્રાવ થઇ જવાનો ભય રહે છે.

કિ૦—ત્યારે તો ઠંડી લાગવાથી ઘણું નુકસાન થાય છે ને શું? જ્ઞા૦—હા, વળી એ પણ ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ કે સ્નાન કર્યા પછી સૂકાં વસ્ત્રથી શરીર ખૂબ લૂછી કોરૂં કરી નાંખવું જોઇએ અને ભીનું કપડું જલદી કાઢી નાંખી, સૂકાં અને સ્વચ્છ વસ્ત્રો પરિધાન કરવાં જોઇએ. આ વખતે એક વાત એ પણ ધ્યાનમાં રાખવી જોઇએ કે ગર્ભની પ્રથમાવસ્થામાં ગર્ભવતી પોતાનું શરીર સાફસુફ કરી શકે છે, પરન્તુ ગર્ભની છેવટની અવસ્થામાં તે પોતાનું શરીર ઘણું કરીને સ્વચ્છ કરી શકતી નથી; એ માટે બીજી સ્ત્રીઓ પાસે ગર્ભિણી સ્ત્રીનું શરીર સાફ કરાવવું જોઇએ. વળી એ પણ ધ્યાનમાં રાખજે કે પ્રસવનો સમય નજદીક આવ્યો હોય, તેવી ગર્ભિણી સ્ત્રીને નદીએ કે તળાવે જઇ સ્નાન કરવા દેવું ઉચિત નથી.

કિ૦—વારૂ, તમે કહો છો કે ગર્ભિણી સ્ત્રીએ ચોખ્ખાં અથવા સ્વચ્છ વસ્ત્રો પહેરવાં જોઈએ, તે સિવાય શું બીજો કાંઇ નિયમ નહિ હોય? જ્ઞા૦—ન હોય કેમ? ચોખ્ખાં કપડાં પહેરવાં તો ખરાં પણ અતિશય તંગ નહિ પહેરતાં ઢીલાં પહેરવાં જોઈએ. વળી શિયાળામાં જેથી ગરમ શરીર રહે તેવાં કપડાં પહેરવાં જોઈએ. સગર્ભાવસ્થામાં ઠંડો પવન લાગવાથી અથવા ઠંડી લાગવાથી કેવા પ્રકારનું અનિષ્ટ પરિણામ આવે

છે, તે શું તું જાણતી નથી ?

કિ૦—જાણું છું; અત્યંત શીતળ હવા લાગવાથી ગર્ભસ્રાવ થઈ જાય છે. વારૂ, સગર્ભાવસ્થામાં કેવા પ્રકારનું કામકાજ કરવું ઉચિત છે ? જ્ઞા૦—એક પછી એક અનુક્રમે કહી જઉં છું, તે સાંભળી ધ્યાનમાં રાખ. (૧) સગર્ભાવસ્થામાંના પહેલા ત્રણ ચાર મહિનાસુધી ગર્ભિણી સ્ત્રીએ દાદર ઉપર વારંવાર ચડઉતર કરવી નહિ. (૨) ખૂબ જોર કરીને કોઇ પણ વસ્તુ ઊંચકવી નહિ. (૩) ગાડી તથા પાલખી વગેરેમાં બેસીને દૂર દેશમાં આવજા કરવી નહિ. (૪) એકી વખતે બિલકુલ કામકાજ કરવાનું બંધ કરવું નહિ, તેમ જ બહુ પરિશ્રમ પણ કરવો નહિ. નિયમિત રીતે કામકાજ કરવાથી શક્તિ વૃદ્ધિ પામે છે અને પ્રસવની વખતે કષ્ટ થોડું પડે છે. વળી એકદમ શરીરની કસરત બંધ કરવામાં આવે તો માત્ર ગર્ભવતીને નુકસાન થાય એટલું જ નહિ, પરન્તુ કોઈ કોઈ વખત તો ગર્ભમાંના બાળકને પણ વિપત્તિ આવી પડે છે.

કિ૦—વારૂ, ત્યારે લોકો કહે છે કે સગર્ભાવસ્થામાં ગર્ભવતીએ કોઈ પણ જાતના ઔષધનું સેવન કરવું જોઈએ નહિ; શું એ વાત સાચી છે ? જ્ઞા૦—એમાં લોકોની મોટી ભૂલ છે. જો કદિ ગર્ભવતીને કોઈ રોગ ઉત્પન્ન થાય, તો શું ઔષધ આપીને આરામ કરવો નહિ ? તોપણ ખૂબ વિચાર કરીને ઔષધ દેવું જોઈએ. અત્યંત રેચક અથવા ઉત્તેજક ઔષધ દેવું જોઈએ નહિ. વળી બહુ દીર્ઘદર્શી, અનુભવી અને હોશીઆર વૈદ્ય કે ડાકટરની દવા કરવી જોઈએ.

કિ૦—વારૂ, ઉત્તેજક અથવા રેચક ઔષધોનું સેવન કરવાથી શું નુકસાન થતું હશે ? જ્ઞા૦—તેથી ગર્ભસ્રાવ થઇ જવાનો સંભવ રહે છે. વળી સગર્ભાવસ્થામાં જેથી ઝાડો ખુલાસેથી આવે તેવી વ્યવસ્થા કરવી જોઇએ કારણકે નહિ તો અનેક પ્રકારના રોગો ઉત્પન્ન થવાનો સંભવ રહે છે.

કિ૦—ત્યારે ઝાડો કબજ રહેતો હોય તો શું કરવું જોઈએ? જ્ઞા૦—બહુ જ મૃદુ રેચક ઔષધનું સેવન કરવાથી તે અડચણ દૂર થાય છે.

કિ૦—વારૂ, કેવા પ્રકારના નિયમને અનુસરીને ચાલવાથી ગર્ભવતી સ્ત્રીને વિપત્તિ બિલકુલ સહન કરવી પડતી નહિ હોય? જ્ઞા૦—આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે યેાગ્ય આહાર, યેાગ્ય પરિશ્રમ, નિયમિત કસરત, જરૂર જેટલી નિદ્રા, અને પ્રાતઃકાળમાં નિદ્રાનો ત્યાગ એ સઘળા નિયમોનું પાલન કરવાથી ઘણું કરીને કોઈ પણ પ્રકારના રોગો ઉત્પન્ન થતા નથી.

કિ૦—ત્યારે તો દરેક સ્ત્રીએ સગર્ભાવસ્થામાં નિરંતર નીરોગી રહેવું જ જોઇએ, કેમ નહિ? જ્ઞા૦—હા, શરીરની સાથે મનને પણ એવી રીતે સંબંધ છે કે મનમાં વિકાર થવાથી શરીરમાં પણ વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે. મન નિર્વિકારી નહિ બનવાથી શરીર નીરોગી બનતું નથી. સગર્ભાવસ્થામાં રીસ, દ્વેષ, શેાક, અથવા દુઃખ વગેરે અવગુણોથી માત્ર ગર્ભવતીને જ નહિ, પરંતુ ગર્ભમાં રહેલા બાળકને પણ નુકસાન પહોંચે છે.

કિ૦—ત્યારે ગાયન વાદન વગેરે આનંદિત વાતોમાં રચ્યા પચ્યા રહેવાથી શું કાંઈ લાભ થતો હશે કે? જ્ઞા૦—ના ના, નૃત્ય, ગીત ઈત્યાદિનું દર્શન અથવા શ્રવણ કરવાથી મન ઉત્તેજિત થઈ જાય છે; જે કરવાથી મન ઉત્તેજિત થાય, તે કામ કરવામાં બહુ દોષ રહેલો છે. એ માટે ગર્ભવતી સ્ત્રીને કોઇ ભયાનક બનાવના દેખાવવાળાં નાટક, ચેટક અથવા સીનેમેટોગ્રાફો કદિ પણ જોવા દેવાં નહિ. તે સિવાય ગર્ભવતી સ્ત્રીને અંધારામાં એકલી સૂવા પણ દેવી નહિ, કારણકે તેથી ભય લાગવાનો સંભવ રહે છે. માત્ર કહેવાનું તાત્પર્ય એટલું જ છે કે જેથી શરીર અને મન ઉપર કોઇ જાતની અનિયમિતતા અથવા દુરાચારની છાપ પડે, એવાં કાર્યો કદિ પણ ગર્ભવતી સ્ત્રીને કરવા દેવાં ઉચિત નથી.

કિ૦—હા, હવે હું બરાબર સમજી. એવી રીતે જો દરેક સ્ત્રીને

સમજાવવામાં આવે તો શું સગર્ભાવસ્થામાં કાંઈ પણ વિપત્તિ આવી પડવાનો ભય રહે ખરે? જ્ઞા૦—તું આ સઘળું શીખીને પછી બિચારી સ્ત્રીઓને શીખવજે, કે જેથી અત્યંત ઉપકાર થાય.

કિ૦—હા, તમારૂં કહેવું વાજબી છે. હવે વખત નકામો વ્યય નહિ કરતાં આ સઘળી શિખામણ જેમ બને તેમ સઘળી સ્ત્રીઓ જાણી શકે એવા ઉપાયો લેવાનો પ્રયત્ન કરીશ. જ્ઞા૦—હા. એ તારી ધારણા ઘણી વખાણવા જેવી છે. આપણા દેશની બિચારી અજ્ઞાન સ્ત્રીઓને સન્માર્ગે ચડાવવાના પ્રયત્નો કરવા, તે દરેક મનુષ્યની ફરજ છે. વારૂ, આજ તો હવે સાંજ પડવા આવી છે, તેથી જઉં છું, કાલે વળી આવીને એક બીજો વિષય સમજાવીશ.

પ્રકરણ ૧૬ મું.

ગર્ભધારણનાં લક્ષણો.

કિ૦—ગર્ભધારણનાં કયાં કયાં લક્ષણો જોવામાં આવે તો ગર્ભ રહ્યો છે એમ જાણી શકાય, તે વિષે આજે સમજાવો. જ્ઞા૦—ગર્ભધારણનાં કેટલાંક લક્ષણો એવાં છે કે તદ્દન મૂર્ખ માણસ પણ સમજી શકે કે ગર્ભ રહ્યો છે. ઋતુ આવતું બંધ પડી જાય તો ગર્ભ રહ્યો છે એમ જાણવું.

કિ૦—બીજા કોઈ કારણથી ઋતુ બંધ નહિ પડતું હોય? જ્ઞા૦—પડે છે. ઘણી વખત એવું પણ બને છે કે કોઈ કોઇને પહેલું ઋતુ આવ્યા પછી પાછું બે ત્રણ માસસુધી બંધ પડી જાય છે. જો એ પ્રમાણે બને તો ગર્ભ રહ્યો કહેવાય નહિ, તોપણ જેને દરેક માસે નિયમિત ઋતુ આવે છે તેને એકદમ અકસ્માત્ બે ત્રણ માસસુધી ઋતુ બંધ રહે તો જાણવું કે ગર્ભ રહ્યો છે.

ફિ૦—કોઇ પણ રોગ થવાથી માસિક ઋતુ આવતું બંધ નહિ પડી જતું હોય ? જ્ઞા૦—બંધ પડી જાય છે. પરન્તુ વાત એ છે કે ઋતુ બંધ પડ્યા સિવાય બીજાં પણ અનેક લક્ષણો છે, તે જોવાથી ગર્ભ રહ્યો છે, એમ જાણી શકાય. વળી એ પણ ધ્યાનમાં રાખજે કે જો બીજા કોઇ રોગથી ઋતુ આવતું બંધ પડ્યું હોય તો તે રોગનાં લક્ષણો પણ જણાઈ આવવાં જોઇએ.

ફિ૦—બીજાં કયાં લક્ષણો દેખાવાથી ગર્ભ રહ્યો છે એમ જાણી શકાય ? જ્ઞા૦—ઉપર કહ્યું તે પહેલું લક્ષણ, બીજું લક્ષણ એ છે કે ગર્ભ રહેવાથી ઘણું કરીને ઉબકા, ઉલટી, અરૂચિ અને ખોરાક ઉપર અભાવ ઉત્પન્ન થાય છે.

ફિ૦—એ સઘળાં લક્ષણો રોગનાં માની શકાય કે નહિ ? જ્ઞા૦—ના, ગર્ભ રહ્યો ન હોય અને જો એ સઘળાં લક્ષણો માલૂમ પડે તો તેની ગણતરી રોગમાં થઇ શકે ખરી; પરન્તુ એટલું ધ્યાનમાં રાખજે કે ગર્ભવતીનાં એ સઘળાં લક્ષણો મંગળજનક કહેવાય છે, પણ અમંગળ કહેવાતાં નથી; જે ગર્ભિણી સ્ત્રીઓને એ સઘળાં અસુખનાં લક્ષણો જણાતાં નથી, તેઓને ગર્ભસ્રાવ થવાનો સંભવ રહે છે.

ફિ૦—ત્યારે તો અસુખ પણ કોઇ કોઇ વખત મંગળનું કારણ થઇ પડે છે ને શું ? જ્ઞા૦—હા જ તો, ગર્ભવતી સ્ત્રીને અરૂચિ વગેરે લક્ષણો ઉત્પન્ન થાય તેમાં ઔષધોપચાર કરવાની જરૂર પડતી નથી.

ફિ૦—એ બે લક્ષણો સિવાય બીજાં કોઈ લક્ષણો હશે કે ? જ્ઞા૦—હા, સ્તન જોવાથી પણ ગર્ભ રહ્યો છે એમ જાણી શકાય. ગર્ભ રહેવાથી બન્ને સ્તન વધવા માંડે છે અથવા મોટાં અને કઠણ થાય છે. સ્તન ઉપરની ડીંટડીઓ મોટી થઇને ફુલી ઉઠે છે અને તેની આસપાસ કાળાં બિંદુઓ કે દાણા ઉપડી આવેલા જણાય છે. વળી સ્તનમાં વેદના

પણ થાય છે. તે સિવાય સ્તનનું મોઢું કાળું થાય છે અને સ્તન ઉપર મોટી કાળી નસો દેખાય છે.

કિ૦—એ સઘળો ફેરફાર કેટલા દિવસે માલુમ પડતો હશે? જ્ઞા૦—ઘણું કરીને ગર્ભ રહેવાને બે ત્રણ અઠવાડીઆં થાય છે કે તુરત એ ફેરફાર માલૂમ પડે છે, તોપણ મજબૂત બાંધાવાળી સ્ત્રીઓને એ ફેરફાર કાંઇક મોડો પણ દેખાય છે ખરો.

કિ૦—વારૂ, સ્તનમાં શું કાંઈ ફેરફાર નહિ થતો હોય? જ્ઞા૦—ન થાય કેમ? સ્તનમાં દૂધ દેખાય છે, વળી જે બીજો ફેરફાર થાય છે તે બાળકનો જન્મ થયા પછી સુવાવડમાં માલૂમ પડે છે.

કિ૦—બીજાં કોઇ લક્ષણોથી ગર્ભ રહ્યો છે, એમ જાણી શકાય ખરૂં? જ્ઞા૦—હા, પેટ ઉંચું થાય છે અને બીજા માસથી જ તે ધીમે ધીમે વધવા માંડે છે.

કિ૦—બીજાં કોઈ કારણથી પેટ મોટું નહિ થતું હોય? જ્ઞા૦—હા, થાય છે. જલોદર, ગુલ્મ એટલે ગોળો, વાયુ વગેરેથી પણ પેટ મોટું થાય છે, પરન્તુ તેનાં લક્ષણો જોવાથી રોગ છે તેમ જણાઈ આવે છે.

કિ૦—એ સિવાય બીજાં કોઇ કારણોથી ગર્ભ રહ્યો છે. એમ જાણી શકાતું હશે કે? જ્ઞા૦—હા, બાળકને હાલતું ચાલતું જોવાથી સ્પષ્ટ જણાઈ આવે છે કે ગર્ભ રહ્યો છે. ગર્ભમાંના બાળકને ભૃણ કહે છે. એ ભૃણ ગર્ભની અંદર ફરકે છે. કહેવાનું તાત્પર્ય એ છે કે એ વખતે ગર્ભવતી સ્ત્રીએ ખૂબ સંભાળ રાખવી જોઇએ. સંભાળ ન રાખે તો ગર્ભસ્રાવ અથવા ગર્ભપાત થઈ જાય છે. જેમ બાળકનાં સઘળાં અંગો વૃદ્ધિ પામે છે, તેમ તેની સાથે સાથે તેનું હાલવા ચાલવાનું પણ વધે છે.

કિ૦—સઘળી સ્ત્રીઓના ગર્ભમાં શું એક જ નિયમથી બાળક હાલતું હશે? જ્ઞા૦—ગર્ભના મધ્ય સમયમાં એટલે સાડાચાર મહિને બા-

ળકને ફરકવાનો યોગ્ય સમય ગણાય છે. કોઈ કોઈ ગર્ભવતી સ્ત્રીને ત્રણ મહિને બાળક ફરકતું જણાય છે. વળી કોઈ કોઈ સ્ત્રીઓને ૭ મહિને બાળક ફરકવાનો અનુભવ થાય છે, કોઈ કોઇને તો વળી આઠ નવ માસે બાળક ફરકવાનો અનુભવ થાય છે. કોઈ કોઈ બાળક તો બિલકુલ ફરકતું જ નથી. આની સાથે એક વાત એ પણ ધ્યાનમાં રાખજે કે ઘણું કરીને જ્યારે પેટમાંનું બાળક ફરકે છે, ત્યારે તે વખત પછીથી ઓછા વધતા ચાર માસ અને વીશ દિવસે સન્તાનનો પ્રસવ થાય છે.

કિ૦—વારૂ, તમે હમણાં કહ્યું કે કોઈ કોઇ બાળક પેટમાં બિલકુલ હાલતું ચાલતું નથી, તેનું કારણ શું હશે? જ્ઞા૦—બાળક દુર્બળ હોય અથવા ગર્ભાશયના પડખામાં માંસનો ભરાવો થયો હોય, તો ગર્ભમાંનું બાળક બિલકુલ ફરકી શકતું નથી. કેટલીક સ્ત્રીઓને તેમના પેટમાંનું માંસ એવું ફરકે છે કે જાણે ગર્ભ રહ્યો હોય અને તે ગર્ભમાંનું બાળક ફરકતું હોયની! પરન્તુ ખરૂં જોતાં તે ગર્ભ હોતો નથી

કિ૦—તમે આગળ કહ્યું કે ગર્ભવાળી સ્ત્રીનું પેટ ઉંચું થાય છે; તે કેવી રીતનું હશે? જ્ઞા૦—સ્વાભાવિક પેટ જેવડું હોય, તેના કરતાં ગર્ભ ધારણ થયા પછીનું પેટ મોટું હોય છે. પેડુની આકૃતિ વિશાળ થાય છે; નાભિ એટલે ડુંટી ઉંડી હોય તે ઉપર આવે છે અને તેમાંનો ખાડો પુરાવા માંડે છે. ગર્ભ પાંચ મહિનાનો થયા પછી તે ખાડો છીછરો થઈ છઠ્ઠે મહિને તો તદ્દન પૂરાઇ જાય છે. ૭ મહિનાના ગર્ભવાળી સ્ત્રીની ડુંટી પેટ સાથે સપાટ દેખાય છે. ૭ માસસુધી કમળ ડુંટીથી નીચે હોય છે, પણ સાત માસથી ગર્ભ ઉપર ચડવા માંડે છે. ગર્ભવાળી સ્ત્રીનું પેટ ત્રીજા મહિનાથી આઠમા મહિનાસુધી વધે છે. આ પેટનો વિસ્તાર પ્રથમ મધ્યમાંથી નીચે જ થાય છે અને ત્યાંસુધી પડખાંમાંથી કમ્મરસુધીનો બાજુનો ભાગ પાતળો રહે છે.

ક્રિ૦—જળોદર, ગુલ્મ, વાયુ વગેરે રોગવાળી સ્ત્રીઓના પેટ કરતાં ગર્ભવાળી સ્ત્રીનું પેટ કાંઇ જુદા પ્રકારનું દેખાતું હશે કે? જ્ઞા૦—હા, ગર્ભવાળી સ્ત્રીના પેટની પરીક્ષા કરવા માટે સમજવા જેવી વાત એ છે કે ગર્ભ રહેવાથી પેટ વચમાંથી ઉપરની તરફ ઉંચું થતું જાય છે, પડખે બહુ વધતું નથી. જળોદર, ગુલ્મ, વાયુ વગેરે રોગોમાં આવી રીતે પેટ નહિ વધતાં બાજુઓ–પડખાં પણ વધેલાં હોય છે. ગર્ભિણીનું પેટ ઉંચું થવાથી શ્વાસ પાછો મૂકતી વખતે છાતીની નીચેનો ભાગ સારી રીતે ઉંચો નીચો થાય છે. જળોદર હોય છે તો અંદર પાણી હોવાને લીધે ચત્તું સૂતાં અથવા બેસતાંની સાથે પેટની સ્થિતિમાં ફેરફાર થાય છે, કારણકે અંદરનું પાણી જે પડખે સૂવાય તે તે તરફ ઢળી જાય છે. ગર્ભવાળી સ્ત્રી ગમે તે રીતે સૂએ તોપણ તેના પેટની સ્થિતિમાં ફેરફાર માલૂમ પડતો નથી. ગર્ભિણી સ્ત્રી ચત્તી સૂએ તોપણ તેનું પેટ તેવું ને તેવું જ દેખાય છે; પણ જળોદરવાળી સ્ત્રી ચત્તી સૂએ તો તેનું પાણી બન્ને પડખાંમાં નમી જાય છે.

ક્રિ૦—વારુ, હવે કોઇ બીજાં લક્ષણો દેખાવાથી ગર્ભ રહ્યો છે એમ સારી રીતે જાણી શકાય ખરૂં કે? જ્ઞા૦—હા, જે સઘળી સ્ત્રીઓ અત્યંત સુંદર હોય છે તેઓનો વર્ણ વધારે ઉજળો થાય છે અને જેઓ શ્યામ હોય છે તેઓનો ચહેરો સુંદર દેખાય છે: મોઢાનો રંગ જરા ફીકો લાગે છે, પરન્તુ પ્રસવ થયા પછી પાછો જેવો રંગ હોય તેવો જ થઇ જાય છે.

ક્રિ૦—વારુ, ગર્ભનાં હવે કોઇ વધારે લક્ષણો હશે કે? જ્ઞા૦—હા. જે સઘળી સ્ત્રીઓને બફારો બહુ થઈ પરસેવો છૂટતો હોય, તેઓની ચામડી સગર્ભાવસ્થામાં કાંઇક સૂકી અને કઠણ થઇ જાય છે. વળી જે સ્ત્રીઓની ચામડી નિરંતર સૂકી અને કઠણ રહેતી હોય, તેઓને સગર્ભાવસ્થામાં બહુ બફારો થાય છે; શરીરની ચામડી ઉપર એક જાતના ડાઘ દેખાય છે; વળી

આંખોની અંદર જે ગોળાકાર કીકી હોય છે તે કાંઈક મોટી દેખાય છે.

કિ૦—એ જે તમે લક્ષણો કહ્યાં, તે સઘળી ગર્ભવતી સ્ત્રીઓને દેખાતાં હશે કે? જ્ઞા૦—ના; તોપણ જે સઘળાં લક્ષણો ઉપર કહ્યાં તેમાંનાં ઘણાં ખરાં તો જરૂર દેખાય છે.

કિ૦—જે સઘળાં લક્ષણોની વાત તમે કહી તે સિવાય કોઈ બીજાં લક્ષણો હશે ખરાં કે? જ્ઞા૦—હા, ગર્ભવતી સ્ત્રીને ચીકાસવાળી માટી તથા ખાટા-ખારા પદાર્થો ખાવાની બહુ ઈચ્છા થાય છે; મોઢામાંથી લાળ પડે છે, ભૂખ કકડીને લાગતી નથી, છાતીમાં દાહ બળે છે, વગેરે સઘળાં લક્ષણો પ્રથમ અથવા બીજે મહિનેથી દેખાય છે.

કિ૦—એ સિવાય હવે કોઈ બીજાં લક્ષણો છે? જ્ઞા૦—હા; નિરંતર આળસ આવે છે, સૂવાની ઇચ્છા થાય છે અને દાંતનાં મૂળાડીઆં ફૂલી જાય છે. કોઈ કોઈ તો વળી સગર્ભાવસ્થામાં ખૂબ રીસાળ અને ચીડીઆ સ્વભાવની થઈ જાય છે. પીસાબની પરીક્ષા કરવાથી પણ ગર્ભ રહ્યો છે કે નહિ તે જાણી શકાય છે. ગર્ભ રહ્યાને એક માસ વીત્યા પછીથી બાળકનો પ્રસવ થાય ત્યાંસુધીમાં જો ગર્ભિણીનો પીસાબ કોઈ એક વાસણમાં પકડી રાખ્યો હોય, તો તેની ઉપર ધોળા રંગનો મલાઈ જેવો એક પદાર્થ તરી વળે છે. થોડાક દિવસ પછી એ પદાર્થ પીસાબની સાથે મળી જાય છે અને એક જાતની દુર્ગંધ પેદા થાય છે. પીસાબનાં હજી બીજાં પણ કેટલાંક લક્ષણો છે, કે જેથી ગર્ભનાં ચિન્હો ઓળખી શકાય છે. પીસાબને ધરી રાખનાર મૂત્રાશય ઉત્તેજિત થાય છે, નિદ્રામાંથી એકાએક જાગી જવાય છે, સારી રીતે ઉંઘ આવતી નથી, વારંવાર પીસાબ કરવાની હાજત થઈ આવે છે અને કકડે કકડે પીસાબ ઉતરે છે.

કિ૦—એનું નિવારણ કરવાનો કોઈ ઉપાય નહિ હોય? જ્ઞા૦—છે; જેને એ પ્રમાણે વ્યાધિ હોય છે, તેને દિવસે સાકર નાંખીને ઠંડું પાણી

પાત્રાથી પીસાબ ખુલાસેથી ઉતરે છે.

ક્રિ૦—તમે હમણાં કહ્યું કે સગર્ભાવસ્થામાં કોઇ કોઇને દાંત સજડ થઈ જાય છે, તો તે શાથી સારા થતા હશે? જ્ઞા૦—જો દાંતનાં મૂળાડીઆં ફૂલી જવાથી દાંતમાં વેદના થતી હોય, તો ખસખસનાં બી પાણીમાં ઉકાળી તે ગરમ પાણીનો ફૂલેલી જગા ઉપર શેક કરવાથી આરામ થાય છે. કદિ જો એથી આરામ ન થાય તો ગરમ દૂધમાં રોટલો ભીંજવી, જે જગા ફૂલી ગઇ હોય, તે ઠેકાણે સેક કરવાથી આરામ થાય છે. કદાપિ એથી પણ આરામ ન થાય તો ગોળ ને મરચું વાટીને તેનો ગાલ ઉપર લેપ કરવાથી આરામ થાય છે, પરન્તુ એથી દાઝ બહુ બળે છે.

ક્રિ૦—ઠીક, ત્યારે હવે બધાં લક્ષણો કહેવાઇ ગયાં કે? જ્ઞા૦—અરે, હજી તો ઘણાં કહેવાનાં બાકી છે. ગર્ભમાંના બાળકની છાતીની અંદર એક પ્રકારનો શબ્દ થાય છે, તે જાણવાથી પણ ગર્ભ રહ્યો છે કે નહિ તે જાણી શકાય છે. એક પ્રકારનું યંત્ર આવે છે, તે ગર્ભવતી સ્ત્રીની નાભી ઉપર મૂકી તેનો એક છેડો કાન આગળ ધરી રાખવાથી બાળકના હૃત્પિંડનો શબ્દ સાંભળી શકાય છે.

ક્રિ૦—વારૂ, પાંચ મહિનાસુધી જો શબ્દ ન સંભળાય તો શું સમજવું? જ્ઞા૦—તો જાણવું કે પેટમાંનું બાળક મરી ગએલું છે.

ક્રિ૦—ગર્ભવતીના હૃત્પિંડના શબ્દની સાથે એ ગર્ભમાંના બાળકના શબ્દની ઓળખાણમાં કાંઈ ભૂલ થતી નહિ હોય ના? જ્ઞા૦—બાળકના કે ગર્ભવતી સ્ત્રીના હૃત્પિંડનો શબ્દ ઓળખવાને માટે એક સહેલો ઉપાય છે, તે એ કે બાળકના હૃત્પિંડના ધબકારાની ગણતરી કરે તો ભેદ જાણી શકાય છે.

ક્રિ૦—વારૂ, એ શબ્દ ઉપરથી કાંઇ ચોકસ નિર્ણય થઇ શકતો હશે કે? જ્ઞા૦—હા, ગર્ભમાં પુત્ર છે કે પુત્રી છે તે પણ એ શબ્દથી જાણી

શકાય છે. એક મિનિટમાં ઓછામાં ઓછા જો એકસો પચીસ શબ્દો સંભળાય તો પુત્ર જાણવો અને તે કરતાં જો વીસ બાવીસ વખત વધારે શબ્દો સંભળાય તો પુત્રી છે એમ જાણવું. જેમ પ્રસવનો સમય વધારે નજીક હોય તેમ વધારે સારી રીતે જાણી શકાય છે.

કિ૦—હવે ગર્ભ જાણવાના કોઇ ઉપાયો બાકી છે કે ? જ્ઞા૦—હા, ગર્ભવતીની જનનેન્દ્રિય વગેરે ગુપ્ત ભાગોની પરીક્ષા કરવાથી જાણી શકાય છે, પરન્તુ તે સઘળાંની વધારે જરૂર રહેતી નથી. મેં જે સઘળાં લક્ષણો કહ્યાં એથી જ ઘણે ભાગે ગર્ભનાં ચિન્હો જણાઇ આવે છે.

કિ૦—વારૂ, ગર્ભિણી સ્ત્રીઓને જેમ અને તેમ ઝાડાનો ખુલાસો થવાની જરૂર છે, પરન્તુ આકરા રેચ લેવા એ તો એ સ્થિતિમાં સારૂં નહિ, તો વગર હરકતે ગર્ભિણી સ્ત્રીઓને ઝાડાનો ખુલાસો થાય તેના કશા ઉપાયો કહેશો ? જ્ઞા૦—હા. ગર્ભિણી સ્ત્રીઓને માટે મળશુદ્ધિ કરનારી કેટલીક સૈામ્ય ઔષધિઓ છે તે હું તને કહી દઉં. (૧) એક તોલો અગર સહન થઇ શકે તો બે તોલા એરંડિયું તેલ દૂધની સાથે પી જવાથી અંદર ભરાઇ રહેલો કચરો બહાર નીકળી જઇને પેટ સાફ થાય છે. વજના અર્કમાં અથવા સૂંઠના અર્કમાં પણ આ દવા લઇ શકાય છે. આ ઔષધ પ્રસવકાળ નજીક હોય તોપણ લેવામાં કશી હરકત નથી. (૨) સોનામુખીનાં પાન, ગુલાબકળી, જેઠીમધ, કાળી દ્રાક્ષ, અને બાળહરડે, આ સર્વ વસ્તુઓ પાંચ પાંચ તોલાના પ્રમાણમાં લેઇ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરીને એક વર્ષના જુના ગોળમાં પા પા તોલાની ગોળીઓ બનાવવી. તેમાંની એકેક ગોળી નિત્ય રાત્રિએ સૂતી વખતે ખાઇને ઉપર સહેજ ગરમ પાણી પીવું. એક ગોળીથી કાંઇ અસર ન થાય તો બબ્બે ગોળી લેવી. (૩) ગુલાબકળીનું ચૂર્ણ તોલો બા સાકરની સાથે લેઇને ઉપર ઠંડા પાણીના બે ઘુંટડા પીવા. (૪) ત્રીફલા ચૂર્ણ (હરડે, બહેડાં અને આંબળાં

સરખે ભાગે લેઇ તેનું વસ્ત્રગાળ બનાવેલું ચૂર્ણ) નિત્ય ૦। અથવા ॥ તોલો ઉના પાણી સાથે લેવાથી દસ્ત સાફ આવે છે. (૫) સોનામુખી. હરડે અને સુંઠ અર્ધા અર્ધા તોલાના પ્રમાણમાં લેઇને એક શેર પાણીમાં તેનો ઉકાળો કરીને પીવાથી ઝાડો સાફ આવે છે.

કિ૦—એ તો મળશુદ્ધિના ઉપાયો કહ્યા પણ ગર્ભિણી સ્ત્રીઓને કેઇ કોઇ વખત ઝાડાનો રોગ (અતિસાર) લાગુ પડીને બહુ ત્રાસ દે છે, તે રોગ નાબુદ થાય તેવા કાંઇ ઉપચારો હોય તો કહો. જ્ઞા૦—ગર્ભિણી સ્ત્રીઓને રોજ એકાદ બે વખત ઝાડે જવું પડે તેમાં કશું બીવા જેવું નથી, પરન્તુ જો તેથી વધારે વખત જવું પડતું હોય અને પ્રસવકાળ નજીક જ આવેલો હોય, વળી બેચેની રહેતી હોય, પેટમાં દુ:ખ થતું હોય, શક્તિ ક્ષીણ થઇ ગઇ હોય, ભૂખ લાગતી ન હોય અને કોઇ કોઇ વખત તાવ પણ આવી જતો હોય તો બિલકુલ વિલંબ નહિ કરતાં ઔષધોપચાર કરવા જોઇએ. તે રોગને દૂર કરવાના કેટલાક સહેલા ઉપાયો લે હું તને કહું છું. તે સાંભળ. (૧) કેરીની ગોટલી ભાંગીને ખાવાથી ઝાડાનો રોગ મટે છે. (૨) કડુ (સારૂં) તોલો ૧, તજ તોલો ૦।, જાયફળ તોલો ૦।, કેશર તોલો ૦।, લવીંગ ૧॥ માસો અને સાકર તો. ૨ એ સર્વ વસ્તુઓનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરીને નિત્ય તેની ફાકી ઠંડા અથવા સહેજ ગરમ પાણીનાં લેવી. (૩) જાયફળ તો. ૨, કેશર તો. ૧ અને અફીણ તો. ૦। ને પાણીમાં ખરલ કરી રતીભારની ગોળીઓ બનાવવી. પ્રત્યેક ગોળી ઘીમાં અથવા દુધમાં ઓગાળીને ખાવી. (૪) ધાવડીનાં ફૂલ, મોચરસ અને ઇંદ્રજવ સમ ભાગે લેઇ ચૂર્ણ કરવું. નિત્ય બે માસા ચૂર્ણ ઠંડા અગર ગરમ પાણી સાથે લેવું (૫) આંબા અને જાંબુડાના ઝાડની છાલ અર્ધો અર્ધો તોલો લેઇ તેનો ઉકાળો કરી તેમાં ચોખાનો લોટ તો. ૧ નાંખી પાન કરવું. (૬) જો મરડો થયો

હોય તો મરડાશીંગી અને જાયફળનું ચૂર્ણ નિત્ય બે ત્રણ વખત એકેક માસો ઘીમાં ચાટવું.

કિ૦—ગર્ભિણી સ્ત્રીઓને વારંવાર ઉબકા આવે છે અને ઘણી વખત તો ઉલટી પણ થતી જોવામાં આવે છે એવું તમે કહ્યું તેના કશા ઉપાયો હશે ? જ્ઞા૦—એ ગર્ભ રહ્યાનું એક લક્ષણ છે. ઘણું કરીને સ્ત્રીઓને ગર્ભ રહ્યા પછી બીજે મહિનેથી ઉબકા આવવા શરૂ થાય છે તે પાંચમા મહિનાસુધી આવ્યા કરે છે. પછીથી બંધ પડે છે. ગર્ભિણી સ્ત્રીઓને ઉબકા અથવા ઉલટી બહુધા સવારમાં જ થાય છે. કોઈક વખત જમ્યા પછી પણ થાય છે. કેટલીક સ્ત્રીઓને ગર્ભ ધારણ થયા પછી બીજે મહિનેથી શરૂ થઇને નવ મહિનાસુધી ઉબકા આવ્યા કરે છે. ગર્ભિણી સ્ત્રીની ઉલટી અથવા ઉબકાથી ઘણું કરીને કાંઈ નુકસાન થતું નથી અને તેથી તેને માટે ઓષધની જરૂર નથી, તોપણ જો બહુ દુઃખ થતું હોય અગર પેટમાં કાંઇ ટકતું ન હોય અને અશક્તિ રહેતી હોય તો કુશળ વૈદ્ય કે ડાકટર પાસે ઔષધોપચાર કરાવવો.

કિ૦—કયા કયા ઉપચારો કરવાથી ગર્ભિણી સ્ત્રીઓના ઉબકા તથા ઉલટી શાન્ત પામે છે ? જ્ઞા૦—હું તેના કેટલાક સહેલા ઉપાયો તને કહું છું તે સાંભળ. (૧) રાતા ચોખાનો ભાત, ગાયનું દહીં અને સાકર જમવાથી ઉબકા અને ઉલટી મોળી પડે છે. (૨) તુલસીના પાનનો રસ એક આચમની ભરીને એક એલચીના દાણાનું ચૂર્ણ નાંખીને પી જવાથી ઉબકા આવતા બંધ પડે છે. (૩) પીપળાના ઝાડની છાલ પાણીમાં પલાળી રાખીને તે પાણી પીવાથી ઉબકા મટે છે. (૪) પાકેલાં કેળાં ખાવાથી પણ ઉબકા આવતા બંધ થાય છે. (૫) પીતપાપડાનો ઉકાળો મધ નાંખીને પીવાથી આરામ થાય છે. (૬) અત્યંત ઠંડું પાણી અથવા બરફ નાંખેલું પાણી, અથવા સોડા વોટર પીવાથી ઉબકા અને ઉલટી બંધ પડે છે.

પ્રકરણ ૧૭ મું.

દોહદ અથવા ડોહોળો.

કિ૦—બ્હેન ! ગર્ભિણી સ્ત્રીઓને જુદા જુદા પ્રકારની ઇચ્છાઓ થતી જોવામાં આવે છે. તેમની તે ઇચ્છાઓ પૂરી કરવી કે નહિ એ વિષે આપણાં પ્રાચીન શાસ્ત્રોમાં કશો ઉલ્લેખ કર્યો છે ? જ્ઞા૦—હા, પ્રાચીન કાળમાં આપણા દેશમાંના ઉચ્ચ પંક્તિના અને અન્ય દેશોના સુશિક્ષિત લોકો ગર્ભિણી સ્ત્રીની ઇચ્છાઓ પૂરી પાડવા તરફ બહુ લક્ષ આપતા હતા. ભારત, ભાગવત અને રામાયણ વગેરે આપણાં શાસ્ત્રો તથા જુનાં ઐતિહાસિક પુસ્તકો વાંચવાથી ગર્ભિણી સ્ત્રીની ઇચ્છાઓ પૂરી પાડવા માટે તેના પતિ તથા વડીલોએ અનેક પ્રયત્નો કર્યાનું આપણને સ્પષ્ટ જણાઇ આવશે. તાત્પર્ય કે, ગર્ભિણી સ્ત્રીની ચિત્તવૃત્તિ શાંત રાખવા માટે અને તેના મનને નિરંતર આનંદિત રાખવા માટે પ્રાચીન કાળના લોકો બહુ પ્રયત્નશીલ રહેતા હતા.

કિ૦—ગર્ભિણી સ્ત્રીઓને જે જે ઇચ્છાઓ થાય છે, તેનું કાંઇ નામ નહિ હોય ? જ્ઞા૦—ગર્ભિણી સ્ત્રીઓની ઇચ્છાને ડોહોળો અથવા દોહદ કહેવામાં આવે છે અને તે અવશ્ય પૂરો કરવો એમ વિદ્વાનો કહે છે. કેટલાક ધર્મશાસ્ત્રકારોએ ગર્ભિણી સ્ત્રીઓને પોતાનો ડોહોળો પૂરો કરવા માટે વધારે પ્રમાણમાં છૂટ આપી છે, એટલેકે ગર્ભિણી સ્ત્રીનો ડોહોળો પૂરો કરવામાં ધર્મશાસ્ત્ર તરફથી કશો બાધ કરવામાં આવતો નથી.

કિ૦—એ વિષે આપણા વૈદ્યક શાસ્ત્રમાં કાંઇ કહ્યું છે ? જ્ઞા૦—હા, આપણા પ્રાચીન ગ્રંથકાર સુશ્રુતાચાર્ય એક ઠેકાણે એવું સ્પષ્ટ લખે છે કે "**लब्धदोहदा वीर्यवंतं चिरायुषं पुत्रं जनयति**" અર્થાત્ જેનો ડોહોળો ઉત્તમ પ્રકારે પૂર્ણ કરવામાં આવે, તે સ્ત્રી તેજસ્વી અને દીર્ઘાયુષી પુત્રનો

પ્રસવ કરે છે. ચરકાચાર્ય અને વાગ્ભટ્ટ વગેરે પ્રસિદ્ધ ગ્રંથકારોનો પણ એવો મત છે. કેટલેક ઠેકાણે તો એવું લખેલું છે કે જો ગર્ભિણી સ્ત્રીનો ડોહાળો પૂરો કરવામાં ન આવે તો સન્તાન અપંગ થાય છે. વળી ગર્ભિણી સ્ત્રીને ગાયન સાંભળવાની ઇચ્છા થાય તો જો તે ઇચ્છા પૂરી કરવામાં ન આવે તો ગર્ભમાંના બાળકની કર્ણેન્દ્રિય અપૂર્ણ રહી જાય છે–સન્તાન કર્ણરહિત અથવા બ્હેરૂં થાય છે. કદાચિત્ તે અતિશયોક્તિ હશે, તોપણ ગર્ભિણી સ્ત્રીનો ડોહાળો પૂરો કરવા તરફ આપણે દુર્લક્ષ્ય કરવું જોઇએ નહિ, તે વાત નિર્વિવાદ છે. ગર્ભપાત થવાનાં જે જે કારણો આપણાં વૈદ્યકશાસ્ત્રોમાં કહ્યાં છે, તેમાંનું એક કારણ ડોહાળો પૂરો ન કરવા વિષેનું પણ છે. ગર્ભિણી સ્ત્રીને હાથે જો એકાદ મોટો અપરાધ થઈ ગયો હોય, તોપણ તેને માટે કડક શિક્ષા ગર્ભાવસ્થામાં કરાય નહિ એવી અનેક ઠેકાણે રાજનીતિ છે. એર્થાનિયન નામના લોકોમાં તો એવો ચાલ હોય છે કે ગર્ભિણી સ્ત્રીને આશ્રયે જો એકાદ ખૂની મનુષ્ય જઇને રહે તો તેને ખૂનની પણ માફી મળે ! આ સઘળી હકીકતથી સ્પષ્ટ છે કે કોઈ પણ પ્રકારે ગર્ભવાળા સ્ત્રીનું અંતઃકરણ બિલકુલ દુભવવું નહિ. તેની ઇચ્છા જો બની શકે તો પૂર્ણ કરવા પ્રયત્ન કરવો અને તેના મનને નિરંતર સંતુષ્ટ રાખવા વિષે તત્પર રહેવું.

કિ૦—ત્યારે કેટલીક ગર્ભિણી સ્ત્રીઓને માટી, રાખ, કોલસા વગેરે ખાવાની ઇચ્છા થાય છે, તે શું તેમને ખાવા દેવાં ? જ્ઞા૦—કોલસા, રાખ, માટી વગેરે દુષ્ટ પદાર્થો ખાવાની એકાદ સ્ત્રીને ઇચ્છા થાય, તો તે પૂરી કરવામાં કાંઈ લાભ થાય નહિ, એવું સમજીને તેની તે ઇચ્છા દાબી દેવાનો પ્રયત્ન કરવો અને તુરત જ અનુભવી વૈદ્ય કે ડાકટરની પાસે જઇને એ વિકાર દૂર કરવા ઔષધોપચાર કરાવવા, કારણકે તે લક્ષણ જઠરાગ્નિ બગાડનારો એક વિકાર છે.

કિ૦—ત્યારે એ દુષ્ટ પદાર્થો ખાવાની ઇચ્છા ગર્ભિણી સ્ત્રીઓને થાય, તો તે નાબુદ કરવાને કયા ઔષધોપચાર કરવા જોઇએ? જ્ઞા૦—હું તને તેનો એકાદ ઉપાય કહું છું, તે સાંભળ પાપડખાર તોલો ૧ અને સોનાગેરૂ તોલો ૧ એ બંને વસ્તુઓને ખાંડી તેનું બારીક ચૂર્ણ કરી લુગડાથી ચાળીને ગુલવેલીના રસમાં ખરલ કરવી; પછી તેની વટાણા જેવડી ગોળીઓ બનાવવી. એકેક ગોળી નિત્ય બે ત્રણ વખત ચાવી જવી અથવા મોઢામાં મૂકીને તેનો રસ ગળે ઉતારવો. આ પ્રમાણે થોડા દિવસ કરવાથી દુષ્ટ પદાર્થ ખાવાની ઇચ્છા નાશ પામે છે, સ્ત્રી અથવા બાળક અશક્ત અને ફિક્કું પડી ગયું હોય તો તે ગોળીઓ કરતી વખતે તેમાં અર્ધો તોલો મંડુર ભસ્મ નાંખવાથી શક્તિ વધીને લોહીનો વધારો થાય છે.

કિ૦—વારૂ, ગર્ભિણી સ્ત્રીઓને કયા કયા પદાર્થો ખાવાની ઇચ્છા થાય તો વધારે ફાયદાકારક ગણાય? જ્ઞા૦—સગર્ભાવસ્થામાં કેટલીક સ્ત્રીઓને જાતજાતનાં ફળાદિ, સ્વાદિષ્ટ શાક અને મધુર પકવાન્નો ખાવાની ઇચ્છા થાય છે, તે ઇચ્છા પુરૂષોએ બની શકે તેટલા પ્રયત્નો કરીને પૂરી કરવી જોઇએ કારણકે લોહીને શુદ્ધ કરવા માટે એ પદાર્થોની ખાસ જરૂર છે. તેવી જ રીતે સુગંધીદાર પુષ્પો સુંઘવાની કે શરીરે વસ્ત્રાલંકાર વગેરે આભૂષણો પહેરવાની તથા ઉત્તમ અને સ્વચ્છ વસ્ત્રો પહેરવા અગર પાથરવાની ઇચ્છા થાય તો તે પણ અવસ્ય પૂરી કરવી જોઇએ. બાગ બગીચાઓમાં અથવા નદી સરોવર સરખા જળાશયના કિનારા ઉપર બેસીને શુદ્ધ હવા લેવાની ઇચ્છા થાય તો એવો ડોહોળો ખાસ કરીને પૂરો કરવો જોઇએ.

કિ૦—કોઈ કોઈ એવું કહે છે અમુક પ્રકારનો ડોહોળો થવાથી પુત્ર થાય છે અથવા અમુક પ્રકારનો ડોહોળો થવાથી કન્યા થાય છે. તેવી જ રીતે અમુક પ્રકારનો ડોહોળો થવાથી સંતતિ ભાગ્યશાળી થાય

છે અથવા અમુક પ્રકારનો ડોહોળો થવાથી સંતતિ કુલક્ષણી અથવા દરિદ્રી થાય છે. આવી આવી વાતો ઘણા લોકો પાસેથી સાંભળવામાં આવે છે; વળી કોઈ કોઈ જગ્યોએ તો એ સંબંધી ઓછાવત્તું લખેલું પણ જોવામાં આવે છે; તે શું સાચું હશે? જ્ઞા૦—ના, એ તદ્દન જૂઠું છે. એવી અનિશ્ચયાત્મક હકીકત ઉપર કદાપિ વિશ્વાસ રાખવો જ નહિ. અમુક પ્રકારનું સ્વપ્નું આવે તો અમુક સારૂં અથવા નઠારૂં ફળ થાય એ માનવું જેમ ભૂલભરેલું છે, તેવી જ રીતે શુભ અશુભ ડોહોળાથી સંતતિ સારી કે નરસી થાય તે માનવું પણ ભૂલભરેલું છે. તોપણ કેટલીક ભોળી સ્ત્રીઓ પોતાને ખરાબ પ્રકારનો ડોહોળો થવાથી જરૂર સંતાન ખરાબ જ થશે એવું સમજી વિના કારણ નિરંતર ચિંતાગ્રસ્ત રહ્યાં કરે છે, અથવા દુઃખી થઈ ઉદાસ રહ્યાં કરે છે. પરન્તુ તેઓની તે મોટી ભૂલ છે. ખરાબ ડોહોળો થયા છતાં સારી સંતતિ અને સારો ડોહોળો થયા છતાં ખરાબ સંતતિ થયાના સેંકડો પૂરાવા મળ્યા છે, તેથી કરીને ડોહોળો જોકે ખરાબ હોય તોપણ પોતાના મનમાં નિરૂત્સાહી બનવું નહિ. સગર્ભાવસ્થામાં મનને દુઃખી રાખવું એ સંતતિ ખરાબ થવાનું એક કારણ છે. ગર્ભિણી સ્ત્રીઓની ચિત્તવૃત્તિ જેટલી આનંદી રહે તેટલી વધારે સારી સંતતિ ઉત્પન્ન થાય એવો વૈદ્યકશાસ્ત્રનો મત છે. ડોહોળા વિષે કશું વધારે કહેવા જેવું નથી, માટે આજે હું જઉં છું; ફરી કાલ આવીશ.

પ્રકરણ ૧૮ મું.

ગર્ભસ્રાવ અને ગર્ભપાત.

કિ૦—જ્ઞાનવતી બ્હેન! આજે તો ગર્ભસ્રાવ સંબંધે કેટલીક વાતો

સમજાવો. જ્ઞા૦—વાહ ! બહુ સારી વાત તેં યાદ કરી, સ્ત્રીઓએ ગર્ભસ્રાવ અને ગર્ભપાતના વિષયો જાણવાની ઘણી જરૂર છે.

કિ૦—ગર્ભસ્રાવ અને ગર્ભપાતમાં શું કાંઈ ફેર હશે ? જ્ઞા૦—હા, ગર્ભ રહ્યા પછી ચોથા માસની અંદર જે ગર્ભ પડી જાય તે ગર્ભસ્રાવ કહેવાય છે, અને ચોથા મહિના પછીથી સાતમાની અંદર જે ગર્ભ પડી જાય છે તે ગર્ભપાત કહેવાય છે.

કિ૦—નવ માસની અંદર અને સાત મહિના પછી જો ગર્ભનો પ્રસવ થાય, તો તે શું કહેવાય ? જ્ઞા૦— તે અકાળપ્રસવ કહેવાય છે.

કિ૦—વારૂ, ગર્ભસ્રાવ શાથી થતો હશે ? જ્ઞા૦—એકાએક ભય લાગવાથી, બહુ ચિંતા કરવાથી અને અતિશય શોક કરવાથી ગર્ભસ્રાવ થઇ જાય છે. વળી ઘણા ગરમ મશાલા, ન પચે એવો જડ ખોરાક, અતિ મિષ્ટાન્ન તથા ચીકણા પદાર્થો નિરંતર ખાવા, ચ્હા, કોફી, દારૂ જેવાં પીણાં નિરંતર પીવાનો અભ્યાસ, નાટકો તથા તમાશા જોઇ મનને ઉશ્કેરાએલું રાખવું, સગર્ભાવસ્થા હોવા છતાં અતિ સમાગમ વગેરે કારણોથી ગર્ભસ્રાવ થઈ જાય છે.

કિ૦—બીજાં કોઇ કારણોથી ગર્ભસ્રાવ થતો હશે કે ? જ્ઞા૦—હા, બહુ ઝાડા થવાથી, બહુ ઉલટી થવાથી, ઝાડાનો નિરંતર કબજો રહેવાથી અને પેટમાં પીડ થવાથી પણ ગર્ભસ્રાવ થઇ જાય છે. વળી ગર્ભિણી સ્ત્રીને બહુ માર મારવાથી, ઓચિંતો ધક્કો લાગવાથી, ઉંચેથી પડી જવાથી અને અતિશ્રમ કરવાથી પણ ગર્ભસ્રાવ થઇ જાય છે.

કિ૦—તે સિવાય બીજાં કોઈ કારણોથી ગર્ભસ્રાવ થતો હશે ? જ્ઞા૦—હા, ગર્ભાસયમાં ગરમી અને ગર્ભને ધારણ કરવાની અશક્તિ હોવાથી ગર્ભસ્રાવ થઈ જવાનો સંભવ રહે છે. વળી ગર્ભસ્રાવથી ટેવાએલી સ્ત્રીને પણ વારંવાર ગર્ભસ્રાવ થાય છે.

ક્રિ૦—વારંવાર ગર્ભસ્રાવ થતો અટકાવવાના કોઈ ઉપાય નહિ હોય? જ્ઞા૦—જે સ્ત્રીને એક વખત ગર્ભસ્રાવ થઇ ગયો હોય, તે સ્ત્રીએ લાંબી મુદતસુધી સમાગમ કરવા નહિ. ઓછામાં ઓછી એક વરસની મુદત જવા દેવી અને તે મુદત દરમિયાન સ્ત્રીનું આરોગ્ય સુધારવાના ઉપાયો કરવા.

ક્રિ૦—ગર્ભસ્રાવ થઇ જવાનો સંભવ કે ભય હોય, તો ગર્ભરક્ષણના કયા કયા ઉપાયો કરવા? જ્ઞા૦—જેઠીમધનો ચા અથવા ગર્ભપાળ રસનું ચાર પાંચ માસસુધી સેવન કરવાથી ગર્ભનું રક્ષણ થાય છે.

ક્રિ૦—વારૂ, સગર્ભાવસ્થામાં કેટલા દિવસસુધી ગર્ભસ્રાવ થઇ જવાનો સંભવ રહે છે? જ્ઞા૦—સહેલામાં સહેલો હિસાબ એ છે કે બસો એંસી દિવસે અથવા નવ માસ અને નવ દિવસની અંદર બાળકનો પ્રસવ થાય છે. એ મુદતની અંદર ગમે તે વખતે જે સઘળાં કારણોથી ગર્ભસ્રાવ થવો હોય તે થઇ શકે છે. એ માટે જ ગર્ભ રહ્યા પછીથી તે બાળકનો પ્રસવ થાય ત્યાંસુધી બહુ જ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. તોપણ ઘણું કરીને ત્રણ ચાર માસની અંદર ગર્ભસ્રાવ થઇ જવાનો વધારે ભય રહે છે.

ક્રિ૦—વારૂ, એ વખતે ગર્ભસ્રાવ શાથી થઈ જતો હશે? જ્ઞા૦—તે વખતે ગર્ભમાંનું બીજ દૃઢ હોતું નથી, તેથી કરીને સાધારણ અત્યાચારથી પણ ગર્ભસ્રાવ થઈ જાય છે. વળી એવું પણ જોવામાં આવે છે કે ગર્ભવતી સ્ત્રીને નિયમિત ઋતુ આવવાનો વખત આવે છે, તે વખતે પણ ગર્ભસ્રાવ થઇ જાય છે.

ક્રિ૦—એક વાર ગર્ભસ્રાવ થવાથી બીજી વાર પણ સગર્ભાવસ્થામાં એ પ્રમાણે થાય, એ તો બહુ ભયની વાત! જ્ઞા૦—એમ કાંઇ માનવું નહિ; કોઇ કારણથી એકાદી વાર ગર્ભસ્રાવ થઈ જાય, તેથી કાંઈ વારં-

વાર એ પ્રમાણે થાય એમ ધારવું નહિ. તોપણ ઘણી વાર ગર્ભસ્રાવ થવાથી એક જાતનો ગર્ભસ્રાવનો રોગ લાગુ પડવાનો સંભવ રહે છે અને તે રોગ લાગુ પડવાથી વારંવાર ગર્ભસ્રાવ થઈ જાય છે. તેથી એક વાર ગર્ભસ્રાવ થાય કે તુરત જ ગર્ભવતીએ વધારે સંભાળ રાખવાની જરૂર છે.

કિ૦—વારૂ, કોઇક લક્ષણો દેખાવાથી ગર્ભસ્રાવ જાણવાનો ઉપાય નહિ હોય ? જ્ઞા૦—લક્ષણો અનુક્રમે એક પછી એક હું કહું છું તે સાંભળઃ-કમ્મરમાં પ્રસવવેદના જેવી પીડા થાય છે, પેટમાં દુઃખાવો થવા માંડે છે, પેસાબ એકી સાથે ખુલાસેથી નહિ ઉતરતાં ટીપે ટીપે ઉતરે છે, પેટ ઉતરી આવ્યા જેવો ભાસ થાય છે, વારંવાર મૂર્છા આવે છે, શરીર દુર્બળ જણાય છે, એ સઘળાં લક્ષણોમાંના બે ત્રણ દેખાય તો જાણવું કે નક્કી ગર્ભસ્રાવ થશે.

કિ૦—બીજાં કોઇ વધારે લક્ષણો નથી ? જ્ઞા૦—હા છે, ગર્ભસ્રાવ અથવા ગર્ભપાતને ત્રણ ભાગમાં વહેંચી શકાય છે. એ ત્રણે ભાગો ધ્યાનમાં રાખવાથી સારી રીતે સમજી શકાય છે. પહેલી અવસ્થાની વાત સાંભળ; એ અવસ્થામાં ગર્ભવતી સ્ત્રીને અત્યંત દુર્બળતા જણાય છે, સારી રીતે ભૂખ લાગતી નથી, કોઈ કોઇ વખત સાધારણ તાવ આવી જાય છે, કોઈ કોઈને માથામાં પીડા થાય છે, શરીરની ચામડી તપી જાય છે અને તૃષા બહુ લાગે છે, કેડમાં તથા જાંગમાં સાધારણ દુઃખાવો થાય છે, એ સઘળાં લક્ષણો પ્રથમ અવસ્થાનાં છે.

કિ૦—ગર્ભવતીને એ પ્રમાણે થાય તો શું કરવું જોઇએ ? જ્ઞા૦—જો એ પ્રમાણે થાય તો કોઇ પ્રકારની મહેનત કરવા દેવી નહિ, ગર્ભવતીને ઠંડી જગામાં સૂવરાવવી જોઈએ, તથા દૂધ, સાબુચોખા, શરબત વગેરે હલકા પદાર્થનો ખોરાક ખવરાવવો અને સારા અનુભવી વૈદ્ય કે ડાક્ટર પાસે દવા કરાવવી. બીજી અવસ્થામાં પણ પ્રથમ અવ-

સ્થાની માફક ગર્ભવતીને ઠંડી જગામાં સુવરાવવી અને જ્યારે તૃષા લાગે ત્યારે ઠંડું પાણી પાવું, વળી સારા અનુભવી વૈદ્ય કે ડાકટરની દવા કરવી.

કિ૦—હવે ત્રીજી અવસ્થા વિષે કહો. જ્ઞા૦—ઉપરની બન્ને અવસ્થામાં ઔષધોપચાર કરવાથી આરામ ન થાય તો ગર્ભવતી સ્ત્રી ત્રીજી અવસ્થામાં ગણાય છે. એ અવસ્થામાં પ્રસવવેદનાની માફક બહુ પીડા થાય છે. રક્તસ્રાવનો અતિશય પ્રવાહ નિરંતર વહેવા લાગે છે. તે અવસ્થાની શાન્તિને માટે જે ઉપાયો કરવામાં આવે તે ફોકટ જાય છે.

કિ૦—ત્યારે ત્રીજી અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય તો નક્કી જાણવું કે ગર્ભસ્રાવ થયા વિના રહેશે નહિ? જ્ઞા૦—હા. ગર્ભસ્રાવ થઇ ગયા પછી જેમ સુવાવડીની સારવાર કરવી જોઇએ તેમ તેની પણ કરવી જોઇએ.

કિ૦—વારુ, જે સઘળી સ્ત્રીઓને વારંવાર ગર્ભસ્રાવ થઇ જાય છે, તેને શું કરવું જોઇએ? જ્ઞા૦—પહેલી વાર જે વખતે ગર્ભસ્રાવ થઇ જાય તે જ વખત જ્યારે બરાબર આવે ત્યારે ગર્ભવતીને કોઇ જાતનું મહેનતવાળું કામ કરવા દેવું નહિ. નરમ પથારીમાં તેને સુવરાવવી. કોઇ વૈદ્યો તો નરમ પથારીને એક મહાન ઔષધ માને છે.

કિ૦—બીજા કયા કયા નિયમો પાળવા જોઇએ? જ્ઞા૦—પતિસમાગમ એકાએક બિલકુલ બંધ જ કરવો. ઠંડા જળમાં સ્નાન કરીને સારી રીતે શરીરને સ્વચ્છ રાખવું. એ સઘળા નિયમો પાળવાથી ગર્ભસ્રાવ થતો અટકશે.

કિ૦—વારુ, જો કદિ વારંવાર ગર્ભપાત થઈ જાય તો શું કરવું? જ્ઞા૦—જો તેમ થાય તો લાંબી મુદતસુધી સ્ત્રી પુરૂષે જુદી પથારીમાં સૂવું. દિવસે નિદ્રા લેવી નહિ, નિયમિત પરિશ્રમ કરવો, પ્રાતઃકાળે વહેલા ઉઠવું અને પુષ્ટિકારક તથા હલકો ખોરાક લેવો. જેમ બને તેમ ઝાડો ખુલાસેથી આવે એવા ઉપાયો કરવા.

ક્રિ૦—ત્યારે શું ઝાડો ખુલાસેથી લાવવા માટે કોઈ કોઇ વખત જુલાબ પણ લેવો ખરો કે ? જ્ઞા૦—પ્રાતઃકાળમાં ઉંઘમાંથી ઉઠીને કોકર-વર્ણું–ગરમ પાણી પીવાથી ઝાડો ખુલાસેથી આવે છે. જો કદિ એથી પણ ખુલાસેથી ન આવે તો સારા અનુભવી વૈદ્ય કે ડાકટર પાસેથી બહુ જ થોડો રેચ લાગે એવી દવા લેવી અથવા અગાઉ ગર્ભિણી સ્ત્રીને માટે મળશુદ્ધિની જે સૌમ્ય ઔષધિઓ કહી છે તેનો ઉપયોગ કરવો.

ક્રિ૦—વૈદ્યક શાસ્ત્રના મત પ્રમાણે ગર્ભ રહ્યા પછીની સંભાળ વિષે કાંઈ ઉપદેશ નહિ આપ્યો હોય ? જ્ઞા૦—ન હોય કેમ ? ગર્ભ રહ્યા પછી બાળકને સ્તનપાન પણ કરાવવું નહિ, ત્યાંસુધી વૈદ્યક શાસ્ત્રમાં ઉપ-દેશ આપ્યો છે. એક માસથી તે ત્રણ માસની અંદર જો ગર્ભવતીના આહાર વિહારથી ગર્ભની ઉપર માઠી અસર થાય, તો ગર્ભની રક્ષા કરવાનું બહુ કઠણ થઇ પડે છે.

ક્રિ૦—ઓહો ! ત્યારે તો સગર્ભાવસ્થામાં બહુ જ સંભાળીને ચાલવું જોઇએ! જ્ઞા૦—હા, વળી સંભાળીને નહિ ચાલવાથી માત્ર ગર્ભસ્રાવ થઈ જાય એટલું જ નહિ, પરંતુ ગર્ભિણી સ્ત્રીના શરીરની ભારે ખરાબી થાય છે. જો કદિ ગર્ભમાંનું બાળક મરી જાય તો ભારે વિપત્તિ આવી પડે છે.

ક્રિ૦—વારુ, જો કદિ ગર્ભમાંનું બાળક મરી જાય તો તે શાથી જાણી શકાય? જ્ઞા૦—જ્યારે ગર્ભિણી સ્ત્રીના બન્ને સ્તન સંકોચાઈ ગએલા જોવામાં આવે, ઉલટી થવા જેવી અસર થાય, પેટ ઢીલું પડી જાય અને એક પ્રકારની દુર્ગંધ નીકળવા માંડે, ત્યારે જાણવું કે ગર્ભ-માંનું બાળક જીવતું નથી.

ક્રિ૦—એ પ્રમાણે થાય તો મરી ગએલું બાળક શી રીતે બહાર નીકળે ? જ્ઞા૦—ઇશ્વરની કળા એવી અકળ છે કે બાળક પેટમાં જ મરી ગયું હોય, તો એની મેળે જ તે બહાર નીકળી જાય છે.

ક્રિ૦—ત્યારે કોઈ કોઈ પાપિષ્ઠ સ્ત્રીઓ ગર્ભપાત કરે છે, તેમાં તો બહુ દોષ છે ને શું ? જ્ઞા૦—હા, તે તારૂં કહેલું વાજબી છે. એક જીવનો નાશ કરવો તે શું કાંઈ જેવી તેવી વાત કહેવાય ? વળી એટલું જ નહિ, પરન્તુ તેથી શરીરની બહુ જ ખરાબી થાય છે અને ઘણું કષ્ટ સહન કરવું પડે છે. વળી તે સિવાય એક બીજી વાત ધ્યાનમાં રાખવા જેવી એ છે કે સગર્ભાવસ્થામાં ખરાબ અને તોફાની છોકરાંને ગર્ભવતી સ્ત્રીએ પોતાની પાસે રાખવાં નહિ, કારણકે ઘણી વખત એવાં અટકચાળાં અને તોફાની છોકરાંના હાથ પગની લાત વાગવાથી પણ ગર્ભિણીના ગર્ભસ્રાવ થઇ ગયાના બનાવો બનતા જોવામાં આવે છે.

ક્રિ૦—ઓહો ! ત્યારે તો છોકરાંને ખોળામાં લેતી વખતે ગર્ભવતીએ ખૂબ સંભાળ રાખવી જોઇએ ને શું ! જ્ઞા૦—હા, સગર્ભાવસ્થામાં એક બે બાબતોમાં બહુ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. એક ગર્ભ ધારણ થયા પહેલાં અને બીજી ગર્ભધારણ થયા પછી.

ક્રિ૦—વારૂ, ગર્ભ રહ્યાને ચોથે મહિને અપચો-અજીર્ણ અથવા ગર્ભાશયમાં વેદના થાય તો શું કરવું ? જ્ઞા૦—કોમળ પથારીમાં સૂવું. કેડનો ભાગ જરા ઊંચો રાખી માથા તરફનો ભાગ નીચો રાખવો. વળી જેઠીમધનું ચૂર્ણ તથા ગાયનું ચોકખું ઘી, ઠંડા પાણીમાં અથવા બરફમાં મેળવીને તે પાણીમાં રૂનું પોતું પલાળી પ્રસવદ્વારમાં થોડે આઘે મૂકી રાખવું અને તે પાણીનો સેક કરવો.

ક્રિ૦—એ સિવાય બીજો કોઈ ઉપાય નથીના ? જ્ઞા૦—હા છે. ગાયનું ઘી સો અથવા હજાર વાર ધોઇને નાભિ ઉપર તેનો ઘાટો લેપ કરવો.

ક્રિ૦—ગાયનું ઘી ન મળે તો શું કરવું ? જ્ઞા૦—ગાયનું ઘી જો ન મળે તો વડની છાલ પાણીમાં પલાળી, તે પાણીમાં નરમ કપડું ભીંજાવી, નાભિ અને કેડના ભાગમાં સેક કરવો. ગાયના ઘી અથવા જેઠીમધના

પાણીમાં કપડું પલાળી નાભિની ઉપર મૂકવાથી વેદના શાન્ત થાય છે.

ક્રિ૦—વારૂ, કેટલા વરસની ઉમ્મરે ગર્ભસ્રાવ થવાનો સંભવ રહે છે ? જ્ઞા૦—તેનો કાંઇ ચોક્કસ નિયમ નથી. તોપણ જોવામાં આવે છે કે, સ્ત્રીની ત્રીસ વરસની ઉમ્મર થયા પહેલાં લગભગ સેંકડે પાંત્રીસ ગર્ભિણી સ્ત્રીઓને ગર્ભસ્રાવ થઇ જાય છે. સન્તાન થવાની જે સીમા જોવામાં આવે છે, તે સમયની અર્ધી ઉમ્મરમાં વધારે પ્રમાણમાં ગર્ભસ્રાવ થતા જોવામાં આવે છે.

ક્રિ૦—વારૂ, કેવા ગર્ભમાં ગર્ભસ્રાવ થઈ જવાનો વધારે ભય રહે છે ? જ્ઞા૦—પહેલવહેલા ગર્ભમાં ગર્ભસ્રાવ થઇ જવાનો વધારે ભય રહે છે. પાછલા ગર્ભમાં ગર્ભસ્રાવ થઈ જવાની બિલકુલ ધાસ્તી રાખવી નહિ. વળી ગર્ભવતી જો અતિશય દુર્બળ હોય, તો ગર્ભસ્રાવ થઈ જવાનો વધારે ભય રહે છે.

ક્રિ૦—વારૂ, સ્વાભાવિક પ્રસવની માફક ગર્ભસ્રાવ વખતે વેદના થાય છે તે તો અગાઉ સાંભળ્યું હતું, પરન્તુ પ્રસવ વખતે જેમ જનનેન્દ્રિય વગેરે ચિરાઇ જાય છે અને છોલાઈ જાય છે તેવી રીતે ગર્ભસ્રાવમાં કંઈ થતું હશે કે ? જ્ઞા૦—ગર્ભસ્રાવ થવાથી જનનેન્દ્રિયને એ પ્રમાણે ઇજા થતી નથી. વળી પ્રસવકાળ પછી જેમ ઘણા દિવસોસુધી સ્ત્રી પુરૂષને જુદી પથારીમાં સૂવાના જરૂર પડે છે, તેવી રીતે ગર્ભસ્રાવ થયા પછી નહિ કરવાથી જનનેન્દ્રિયને કોઈ જાતની ઇજા થતી નથી.

ક્રિ૦—ગર્ભસ્રાવ થયા પછી શું જલ્દી ઋતુ આવતું હશે કે ? જ્ઞા૦—હા, આશ્ચર્યની વાત એ છે કે ગર્ભસ્રાવ થયા પછી ઋતુ જલ્દી આવે છે અને ગર્ભ પણ જલ્દી રહે છે.

ક્રિ૦—વારૂ, એ પ્રમાણે જલ્દી થવાથી કાંઇ નુકસાન થતું હશે કે ? જ્ઞા૦—જો ગર્ભસ્રાવ સંબંધી પહેલાંનો કાંઇ રોગ હોય તો ગર્ભસ્રાવ

થઇ જવાનો ભય રહે છે, હરસ-મસાના રોગને ઉત્તેજન મળે છે, આમાશયમાં વેગ થઇ આવવાથી, બેસવાના દોષથી અથવા બીજા કોઈ પ્રકારનો ધક્કો લાગવાથી ગર્ભસ્રાવ થઈ જવાનો સંભવ રહે છે.

કિ૦—વારુ, કઇ અવસ્થામાં વધારે ગર્ભસ્રાવ થાય છે? જ્ઞા૦—નવી પરણેલી અવસ્થામાં વધારે ગર્ભસ્રાવ થઈ જવાનો સંભવ છે, કારણકે સ્ત્રી પુરૂષ તે વખતે સમાગમ વધારે પ્રમાણમાં કરે છે.

કિ૦—એ સિવાય બીજાં કોઈ કારણથી ગર્ભસ્રાવ થતો નહિ હોય કે? જ્ઞા૦—સગર્ભાવસ્થામાં બીજાં સંતાનને ધવરાવવાથી પણ ગર્ભસ્રાવ થઈ જવાનો સંભવ રહે છે.

કિ૦—ગર્ભવતી સ્ત્રી બીજાનાં બાળકોને સ્તનપાન કરાવે તો ગર્ભસ્રાવ થઇ જાય, પરન્તુ પોતાનાં જ બાળકને સ્તનપાન કરાવે તો શું ગર્ભસ્રાવ થઈ જાય? જ્ઞા૦—હા, પરીક્ષા જોવામાં આવી છે કે ગર્ભાવસ્થામાં બાળકને ધવરાવવાથી સેંકડે સીત્તેર ગર્ભવતી સ્ત્રીઓના ગર્ભસ્રાવ થઈ ગયા છે. હવે આજે હું જઉં છું, કાલે વળી આવીને એક નવો વિષય તને સમજાવીશ.

પ્રકરણ ૧૯ મું.

ગર્ભમાંના બાળકનાં લક્ષણો.

કિ૦—આજે આપની પાસેથી એક અગત્યનો વિષય જાણવાની ઇચ્છા રાખું છું. આની પહેલાં ગર્ભધારણનાં લક્ષણો તમે જણાવી દીધાં છે, પરન્તુ ગર્ભનો આકાર પ્રકાર જોઇને તેમાંથી પુત્ર, કન્યા કે નપુંસક જન્મશે તે કેવી રીતે જાણી શકાય, તે વિષય આજે તમે સમજાવો. પ્ર-

થમ એ જણાવો કે કેવા પ્રકારનાં લક્ષણોવડે ગર્ભમાં પુત્ર સન્તાન છે તે જાણી શકાય. જ્ઞા૦—જે ગર્ભમાંથી પુત્ર જન્મે છે, તે ગર્ભની રચના ગોળ-વર્તુલાકારની હોય છે. બીજા માસથી એવી જાતનો આકાર જણાય છે.

ક્રિ૦—એ સિવાય બીજા કોઈ પ્રકારનાં લક્ષણો છે ? જ્ઞા૦—હા છે, જે ગર્ભવતી સ્ત્રીની જમણી આંખ ડાબી આંખ કરતાં કાંઇક મોટી હોય, તે સ્ત્રીને પુત્રનો પ્રસવ થશે એમ જાણવું. વળી જો જમણા સ્તનમાં પહેલું દૂધ થાય, જાંગ સુંદર-પુષ્ટ થાય અને વદનના સૌન્દર્યની વૃદ્ધિ થાય તો પણ જાણવું કે પુત્ર જન્મશે.

ક્રિ૦—વારૂ, અમુક દિવસે ગર્ભ ધારણ થાય, તો સન્તાન કેવા પ્રકારનું થાય તે વિષે કાંઇ જાણતાં હો તો કહો. જ્ઞા૦—ઋતુદર્શનને ચોથે દિવસે સમાગમ કરવાથી જે પુત્ર જન્મે તે ઘણું કરીને ટૂંકા આયુષ્ય-વાળો, દુર્ગુણી, મૂર્ખ દરિદ્રી અને ક્લેશ કરવાવાળો થાય છે.

ક્રિ૦—વારૂ, બીજા કોઈ દિવસના સમાગમથી ગર્ભ ધારણ થાય, તો શું એવો ખરાબ પુત્ર જન્મે ખરો કે ? જ્ઞા૦—હા, ઋતુદર્શન થયા પછી છઠ્ઠા દિવસના સમાગમથી જો ગર્ભધારણ થયો હોય તો તેમાંથી જે પુત્ર જન્મે તેમાં જો કે કાંઈ વધારે ગુણદોષ હોતા નથી તોપણ તે મૂર્ખ, દુઃખી, કુરૂપ અને ધન તથા સન્તાન વગરનો થાય છે. આઠમે દિવસે સમાગમ કરવાથી ગર્ભ રહ્યો હોય, તો તેમાંથી જે પુત્ર જન્મે તે પોતાના પિતાનું ધન વગેરે સંપત્તિનો નાશ કરે છે અને તે કદરૂપો, અત્યાચારી તથા નઠારો થાય છે. દશમે દિવસે ગર્ભ રહેવાથી જે પુત્ર જન્મે, તે ધન ધાન્યનો અધિપતિ, ત્રિકાળદર્શી, વિદ્વાન, બુદ્ધિમાન, દીર્ઘજીવી અને સ્વરૂપવાન થાય છે. બારમે દિવસે સમાગમ કરવાથી જે ગર્ભ રહે છે, તે ગર્ભમાંનો પુત્ર યશસ્વી, વિદ્વાન, દયાળુ, ધનવાન, પુત્રવાન, બુદ્ધિમાન, અને શરણે આવેલાનું પરિપાલન

કરવાવાળો થાય છે. ચૌદમા દિવસના સમાગમના ગર્ભમાંથી જે પુત્ર જન્મે છે, તે બળવાન, રાજાના જેવો તેજસ્વી, શૂરો, વીર્યવાન, યશસ્વી, ધાર્મિક અને મધુર ભાષણવાળો થાય છે અને સોળમા દિવસના સમાગમના ગર્ભમાંનો પુત્ર ધાર્મિક, પરોપકારી, દૃઢ પ્રતિજ્ઞાવાળો, સત્યવાદી, જિતેન્દ્રિય અને પૃથ્વીનો અધિપતિ થાય છે.

ક્રિ૦—વારૂ, ઋતુસ્નાન કર્યા પછી સોળ દિવસસુધી જે જે દિવસે સમાગમ કરવાથી ગર્ભ રહે, તેનું જે જે ફળ થાય તે તો તમે મને કહ્યું, પરન્તુ સત્રગા દિવસની વાત તો કરી નહિ; બાકીના દિવસોમાં સમાગમ કરવાથી જો ગર્ભ રહે, તો તે ગર્ભમાંથી પુત્ર જન્મે કે પુત્રી? જ્ઞા૦—તે ગર્ભમાંથી પુત્રી જન્મે છે.

ક્રિ૦—વારૂ, ત્યારે પાંચમે દિવસે સમાગમ કરવાથી જો ગર્ભ રહે, તો તે ગર્ભમાંથી ઉત્પન્ન થતી પુત્રી કેવા પ્રકારની થાય? જ્ઞા૦—તે પુત્રી હીણભાગ્ય, કદરૂપી, દુઃખી, ટૂંકી આવરદાવાળી, અસતી અને વેશ્યા થાય છે; વળી તે કન્યા લગ્ન થયા પછી તુરત જ વિધવા થાય છે. સાતમે દિવસે ગર્ભ રહેવાથી જે કન્યા ઉત્પન્ન થાય, તે કન્યા સુખદુઃખ કશુંય ભોગવી શકે નહિ, અધમૂઈ સ્થિતિમાં કાળ વ્યતીત કરે છે; વળી તે ધન્યધાન્ય વગરની થઈ જાય છે. નવમે દિવસે ગર્ભ ધારણ થાય તો એ કન્યા બુદ્ધિવાળી, લાંબા આયુષ્યવાળી, પુત્રવતી, સૌભાગ્યવતી અને સ્વામીનું હિત કરવાવાળી થાય છે. અગીયારમે દિવસે જે ગર્ભ રહે તે ગર્ભમાંથી ઉત્પન્ન થતી કન્યા પતિ અને પિતૃકુળને આનંદ આપવાવાળી, સતી, પુત્રવતી, સદાચારિણી, ધર્મને જાણવાવાળી અને મધુર ભાષિણી થાય છે. તેરમે દિવસે જે ગર્ભ રહે છે, તેથી જે કન્યા જન્મે તે બન્ને કુળોના આનંદને વધારનારી, સાધ્વી, સદાચારિણી, પુત્રવતી અને ત્રણે ધર્મનું હિત સાધવાવાળી થાય છે. પંદરમે દિવસે સમાગમ

કરવાથી જો કદિ ગર્ભ રહ્યો હોય તો તે ગર્ભમાંથી ઉત્પન્ન થતી કન્યા રાણીના જેટલું સુખ વૈભવ ભોગવે છે, પતિની માનીતી, સદ્‌ગુણી, સતી અને ધર્મ પરાયણ થાય છે. પરન્તુ એ બાબતમાં પ્રાચીન ઋષિમુનિઓના મતની સાથે હાલના નવા જમાનાના સુધરેલા ડાકતરોનો મત મળતો આવશે નહિ. ડાકતરો કહે છે કેઃ—જો ઋતુ આવી ગયા પછી વગર વિલંબે ગર્ભ રહી જાય, તો ઘણું કરીને કન્યા જન્મે છે અને જો ઋતુ આવી ગયા પછી કેટલાક દિવસ ગયા પછી ગર્ભ રહે તો તે ગર્ભમાંથી ઘણે ભાગે પુત્ર જન્મે છે.

કિ૦—એ સિવાય બીજાં કોઇ લક્ષણોથી જાણી શકાતું નહિ હોય? જ્ઞા૦—જાણી શકાય છે; પ્રસવના નિયમિત દિવસ કરતાં થોડા દિવસો લંબાવીને જો પ્રસવ થાય, તો નિશ્ચય જાણવું કે તે ગર્ભમાં પુત્ર છે.

કિ૦—બીજા કોઈ પ્રકારનાં લક્ષણો જાણવાનો ઉપાય છે કે? જ્ઞા૦—હા, હજી એક ઉપાય છે, પરન્તુ તેથી નક્કી કરવું બહુ કઠણ છે. કોઈ કોઈ એવો મત આપે છે કે ગર્ભમાં પુત્ર અને કન્યાના ફરકવામાં ભેદ રહેલો છે, કારણકે પુરૂષ જાતિનું હલવું ચલવું સ્ત્રીજાતિના હલવા ચલવા કરતાં તદ્દન જુદી જ જાતનું હોય છે.

કિ૦—વારૂ, એ સિવાય બીજા કોઈ ઉપાયથી પુત્ર કન્યાના જન્મ વિષે જાણી શકાતું નહિ હોય? જ્ઞા૦—પ્રથમ તો મેં તને જણાવી દીધું છે કે ગર્ભમાંના બાળકના હૃત્પિંડની પરીક્ષાથી પુત્ર કન્યા જાણી શકાય છે. તેનું કારણ બીજું કાંઇ નહિ પણ ગર્ભ ધારણ વખતે વીર્યનો ભાગ વધારે થવાથી પુત્ર અને સ્ત્રીના રજઃ એટલે આર્ત્તવનો ભાગ વધારે થવાથી પુત્રી જન્મે છે. વળી એ બન્ને એટલે શુક્ર અને આર્ત્તવ સરખે ભાગે થવાથી નપુંસક જન્મે છે એવો શાસ્ત્રનો મત છે.

કિ૦—ત્યારે તો મુખ્ય વાત એ છે કે ગર્ભાશયમાં શુક્ર અને રજઃ

ના થેાડા ઝાઝા ભાગને અનુસારે પુત્ર કે પુત્રી જન્મે છે. વારૂ એ તેા પુત્ર પુત્રીની વાત થઈ; પરન્તુ નપુંસક જન્મે તેા કેવી રીતે જાણી શકાય? જ્ઞા૦—જો ગર્ભવતીના પેટનાં બન્ને પાસાં ઉંચાં અને આગળનેા ભાગ ખૂબ મેાટેા હેાય તેા જાણવું કે પેટમાં નપુંસક છે. જે ગર્ભમાં નપુંસક હેાય તે પેટ પર્વતના જેવું એટલે ગેાળાકાર થાય છે.

ક્રિ૦—વારૂ, નપુંસક શું જુદા જુદા પ્રકારના થતા હશે કે સઘળા એક જ સરખા? જ્ઞા૦—આસેકય, સૌગન્ધિક, કુન્તીક, ઈર્ષ્યક અને ષન્ડક, એટલા પ્રકારના નપુંસક થાય છે.

ક્રિ૦—તમારી પાસેથી હું અનેક વિષયેા શીખી છું; એ સઘળી બાબતમાં તમારી શિખામણ પ્રમાણે ચાલું તેા કેટલેા બધેા ફાયદેા થાય? જ્ઞા૦—મનુષ્યેા પેાતાના જ કર્મના દેાષેાવડે દુઃખ ભેાગવે છે, નહિ-તેા ઈશ્વરના નિયમનું પાલન કરી ચાલે તેા આ સંસારમાં કેાઈ પણ પ્રકારનું નુકસાન થઈ શકે નહિ.

ક્રિ૦—ખરી વાત, ઈશ્વરના બાંધેલા નિયમેાને અનુસરીને ચાલવાથી કેાઈ પણ જાતનું નુકસાન થતું નથી. વારૂ, એ સાથે એક બીજી વાત પણ સમજાવી દેા. આ જે જોડકાં એટલે બબ્બે સન્તાનેા એકી સાથે ઉત્પન્ન થતાં જોવામાં આવે છે, તેનું શું કારણ? જ્ઞા૦—સમાગમ વખતે જો બીજ અથવા વીર્ય અંદરના વાયુવડે બે ભાગમાં વહેંચાઈ જઈને ગર્ભાશયમાં પ્રવેશ કરે તેા જોડકાં બાળક જન્મે છે.

ક્રિ૦—ત્યારે તે જોડકાં બાળક એક જ વખતે જન્મતાં હશે કે? જ્ઞા૦—હા. એક બાળકનેા પ્રસવ થયા પછી તુરત જ બીજા બાળકનેા પ્રસવ થાય છે. સ્વાભાવિક નિયમ પ્રમાણે સ્ત્રીજાતિને એક જ સન્તાન એક વારે જન્મે તે જ સારૂં.

ક્રિ૦—વારૂ, જોડકાં બાળક શું ધાર્યા કરતાં દુર્બળ હશે? જ્ઞા૦—

હા, જોડકાં બાળક કાંઈક દુર્બળ અને ક્ષીણ શરીરવાળાં હોયછે. ટૂંકામાં માતાપિતાના શરીરના સારા નરસા ગુણને લીધે જોડકાં બાળક જન્મે છે.

ક્રિ૦—વારૂ, માતાની વયના પ્રમાણમાં શું જોડકાં બાળક જન્મવાનો કાંઈ નિયમ નહિ હોય? જ્ઞા૦—હા છે, સન્તાન ઉત્પન્ન કરવાનો યોગ્ય સમય પંદરથી ચાળીશ વરસસુધીનો છે, પરંતુ વીસથી તે ત્રીસ વરસની અંદર જોડકાં બહુ જ ઓછાં જન્મે છે. ત્રીસ વરસ પછી વધારે પ્રમાણમાં જોડકાં બાળક ઉત્પન્ન થવાનો સંભવ રહે છે.

ક્રિ૦—ત્યારે શું સ્ત્રીજાતિની ત્રીસથી તે જેમ વધારે મોટી ઉમરે સંતાન થાય તેમ તેને જોડકાં બાળક જન્મવાનો વધારે સંભવ રહે છે? જ્ઞા૦—હા. સ્ત્રીવર્ગને જેટલાં સંતાન થાય છે, તેના લગભગ પાંચ ભાગમાંના ત્રણ ભાગ ત્રીસ વરસની ઉમ્મરની અંદર થાય છે અને બાકીના બે ભાગ ત્રીસ વરસ પછી થાય છે.

ક્રિ૦—ત્યારે કેટલાં વરસની ઉમ્મરે કેટલાં જોડકાં બાળક જન્મવાનો નિયમ હશે? જ્ઞા૦—સ્ત્રીજાતિને જેટલાં જોડકાં બાળક જન્મે, તેના પાંચ ભાગમાંના ત્રણ ભાગનાં બાળક ત્રીસ વરસની ઉમ્મર પછી જન્મે છે. જે સઘળી સ્ત્રીઓને વધારે મોટી ઉમ્મરે ગર્ભ રહે છે અથવા પતિ સમાગમ થાય છે, તેઓના પ્રથમ ગર્ભમાંથી જોડકાં બાળક જન્મવાનો સંભવ રહે છે. પંદર વરસની ઉમ્મરથી તે ઓગણીસ વરસની ઉમ્મરની અંદર જોડકાં બાળકનો જન્મ આપનારી સ્ત્રીઓની સંખ્યા એકસો ને એંસીની અંદર એક હોય છે.

ક્રિ૦—વારૂ, જે સઘળી સ્ત્રીઓ પાંત્રીસ વરસની ઉમ્મરથી તે ઓગણચાળીસ વરસની ઉમ્મર સુધીમાં જોડકાં બાળકનો જન્મ આપે છે, તેઓની સંખ્યા કેટલી હશે? જ્ઞા૦—એવી પિસતાલીસ સ્ત્રીઓમાં એક સ્ત્રી જોડકાં બાળકનો જન્મ આપે છે.

કિ૦—જેઓનાં લગ્ન બાલ્યાવસ્થામાં થયાં હોય, તેઓને કયા નિયમે જોડકાં બાળક જન્મે છે ? જ્ઞા૦—તેઓને ઘણું કરીને ત્રીસ વરસની અંદર જોડકું બાળક જન્મે નહિ.

કિ૦—વારૂ, જોડકાં બાળકની ઉત્પત્તિ શું કોઇ જાતી ઉપર આધાર રાખતી હશે ખરી કે ? જ્ઞા૦—હા, અંગ્રેજ જાતિના કરતાં આઇરિશ જાતિને વધારે જોડકાં બાળક જન્મે છે.

કિ૦—વળી કોઈ કોઇ જે બે કરતાં વધારે બાળકોનો જન્મ એકી વખતે આપે છે તેઓની સંખ્યા કેટલી હશે ? જ્ઞા૦—જોડકાં એટલે બે બાળકોનો જન્મ આપનારી સ્ત્રીઓના કરતાં તેઓની સંખ્યા બહુ જ ઓછી હોય છે. ત્રીસ વરસથી વધારે મોટી ઉમ્મરે ઘણું કરીને એવાં બાળકોનો જન્મ થતો જોવામાં આવે છે. ટૂંકામાં કહેવાનું એ કે જેઓને બે કરતાં વધારે સંતાનો એકીવારે ઉત્પન્ન થાય છે, તેઓ ઘણું કરીને ઘણા જ કમનસીબ અને રોગિષ્ટ થાય છે.

કિ૦—એ પ્રમાણે વધારે બાળકો એકી વખતે જન્મે, તો તે બાળકો જીવે નહિ એટલું જ નહિ પરન્તુ ગર્ભવતીની જીંદગીનો પણ ભય રહે છે. જ્ઞા૦—હા. વારૂ, આજે મેં જે જે તને કહ્યું તે હવે તું સારી રીતે ધ્યાનમાં રાખજે.

પ્રકરણ ૨૦ મું.

કયા ઉપાયોથી સન્તાન સુંદર થાય ?

કિ૦—તમને એક વાત પૂછવાની હું ઘણા દિવસથી ઇચ્છા કરૂં છું, તે એ કે સન્તાન સુંદર થાય એવા કોઇ ઉપાયો હશે ? જ્ઞા૦—હા, જો સારાં ફળ, ફૂલ કે પાંદડાં મેળવવા હોય તો જેમ ઉંચી જાતનાં ઝાડ કે

છોડવાઓની રોપણી કરવી જોઇએ, તેની જ રીતે સુંદર સન્તાનો મેળવવાની ઇચ્છા હોય તો માતા પિતાનું આરોગ્ય, ચહેરો અને મનનો ભાવ અથવા વિચાર વગેરે લક્ષણો સારાં રાખવાની જરૂર છે.

કિ૦—હા, તે તો ઠીક, પરન્તુ જે સ્ત્રી–પુરૂષોના ચહેરા સારા હોતા નથી, તેઓનાં સન્તાનો સુંદર થવાનો કોઇ ઉપાય નહિ હોય? જ્ઞા૦—એ વિષે તને એક વાત કહું છું તે સંભળ:—એક ન્યાયાધીશનો ચહેરો ઘણો કદરૂપો હતો. તે દેખાવમાં ઠીંગણો, ભયંકર ચહેરાવાળો અને બેડોળ હતો; કેટલાક દિવસ પછી તેની સ્ત્રીને એક પુત્ર જન્મ્યો, તે પણ તેના પિતાના જેવો કદરૂપો હતો. તે ન્યાયાધીશ પોતાના કદરૂપા છોકરાને જોઇને ઘણો દુઃખી થયો અને એક વિદ્વાન્ ડાકતરને પૂછ્યું કેઃ—સાહેબ, ક્યા ઉપાયથી સંતાન સુંદર ઉત્પન્ન થાય? ડાકતરે કહ્યુંઃ—તમે તમારા સુવાના ઓરડામાં ઘણી જ સુંદર ત્રણ છબીઓ ટાંગી રાખો. જે સ્થળે સૂવાની પથારી રહેતી હોય, તેની બન્ને બાજુએ બે અને સામી બાજુએ એક, એમ ત્રણે છબીઓ ટાંગી રાખવી.

કિ૦—વારૂ, એ પ્રમાણે ટાંગી રાખવાનો હેતુ શો? જ્ઞા૦—તેમ કરવાથી સ્ત્રી પુરૂષની દૃષ્ટિ નિરંતર તે સુંદર છબીઓ ઉપર પડે. કેટલાક દિવસો પછી તેની સ્ત્રીને એક પુત્ર જન્મ્યો, તે તેના માતાપિતાના જેવો કદરૂપો નહિ થતાં સુંદર થયો.

કિ૦—ઓ હો! ત્યારે તો એ ઉપાય ઘણો સહેલો બતાવ્યો ને શું? જ્ઞા૦—હા, આપણા શાસ્ત્રમાં ગર્ભવતી સ્ત્રીને ગંદી, કદરૂપી અને બેડોળ સ્ત્રીની પાસે જવાનું નિષિદ્ધ કહ્યું છે, તેનું કારણ પણ એ જ.

કિ૦—હા, હવે હું સમજી કે માતાપિતાના મનના ભાવ અથવા વિચાર ઉપર સન્તાનનો તથા તેના સ્વભાવનો આધાર રહે છે, માટે ગર્ભધારણને વખતે માતાપિતાએ બહુ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે.

જ્ઞા૦—જ્યારે સ્ત્રી-પુરૂષ એક પથારીમાં શયન કરે તે વખતે બન્ને જ-ણાએ પોતાનું મન પ્રફુલ્લ રાખવું જોઇએ. બન્નેમાંથી જો એક જણને કાંઇ પણ દુઃખ થતું હોય તો સંતાન સુન્દર થતું નથી.

કિ૦—ત્યારે તો સમાગમ વખતે અને સન્તાન જેટલા દિવસ સુધી ગર્ભમાં હોય તેટલા દિવસ સુધી ગર્ભવતીએ નિરંતર આનંદમાં રહેવું જોઇએ; વળી સુન્દર છબી વગેરે જોવાની ટેવ રાખવી જોઇએ; કેમ એમ જ ને ? જ્ઞા૦—હા. મહાભારતમાં લખ્યું છે કે પાન્ડુરાજાની માતા ગર્ભધારણ વખતે પાન્ડુવર્ણી થઈ ગઇ હતી તેથી કરીને પુત્ર પણ પાન્ડુ-વર્ણનો થયો; વળી ધૃતરાષ્ટ્રની માતાએ ગર્ભધારણ કાળે ભયથી બન્ને આંખો મીંચી દીધી હતી, તેથી ધૃતરાષ્ટ્ર જન્મથી જ આંધળો થયો હતો.

કિ૦—હા, ત્યારે તો બિચારા અજ્ઞાન લોકો આ સઘળું જાણ્યા વગર સન્તાન સુંદર પ્રાપ્ત કરવાને માટે હજારો પ્રકારના અવળાં ને ઉંધાં ખર્ચો કરી ધનનો વ્યય કરે છે, પરન્તુ તેમાં તેમને આખરે દુઃખી જ થવું પડે છે. જ્ઞા૦—હા, સ્ત્રી-પુરૂષ જો સુંદર હોય અને ગર્ભ ધારણ વખતે સ્ત્રીએ જો પુરૂષનું મુખ જોયું હોય, તો તે સન્તાન બરાબર તેના પિતાના જેવું જ સ્વરૂપવાન અને સુંદર થાય છે.

કિ૦—હા, તેથી જ લોકો સુંદર પુરૂષ અને સુંદર સ્ત્રીની સાથે લગ્ન કરવાની ઇચ્છા ધરાવે છે. જ્ઞા૦—હા, સ્ત્રી-પુરૂષ સુંદર હોય તો સન્તાન પણ સુંદર થાય છે. કાળાં તથા કદરૂપાં સ્ત્રી-પુરૂષ હોય તો સન્તાન પણ કાળું તથા કદરૂપું થાય છે.

કિ૦—ત્યારે સુંદર વંશ વધારવાને માટે સ્ત્રી-પુરૂષો પણ સુંદર હોવાં જોઇએ? જ્ઞા૦—હા, આફ્રિકાના સીદી લોકોના ચહેરા જેવા હોય છે તેવાં જ તેમનાં સન્તાનો પણ થાય છે.

કિ૦—વારૂ, સ્ત્રી-પુરૂષ સુંદર હોય તો સન્તાન પણ સુંદર થાય છે,

એ તેા જાણ્યું, પરન્તુ સ્ત્રી-પુરૂષમાં જો પુરૂષ ગૌરવર્ણો હોય અને સ્ત્રી શ્યામવર્ણી હોય તો કેવાં સન્તાન ઉત્પન્ન થતાં હશે ? જ્ઞા૦—જો તેમ હોય તેા સાધારણ રંગનાં સન્તાન થાય છે.

કિ૦—વારૂ, જો પિતા કાળા રંગનો અને માતા સુંદર હોય તો તેઓનાં છોકરાં કેવાં થતાં હશે ? જ્ઞા૦—જો તેમ હોય તો સન્તાન પણ કાળાં થાય છે. એનું કારણ એ કે માતા નિરંતર પતિનું મુખદર્શન કરે અને પતિનો જ રંગ જુએ, પોતાના શરીરનો સુંદર રંગ જોઈ શકે નહિ, નિરંતર પતિના ચહેરાની જ કલ્પના મનમાં થયા કરે, તેથી કરીને ગર્ભમાંનું બાળક પણ તેવું જ થાય છે.

કિ૦—હા, હવે હું સારી રીતે સમજી. સન્તાનનું સૌંદર્ય, માનસિક ભાવ અને આરોગ્ય એ સઘળા ગુણોનો આધાર માતાપિતા ઉપર છે. જ્ઞા૦—હા, મનુષ્ય જો ઈશ્વરના નિયમોનું પાલન કરીને ચાલે તો સઘળું સારૂં જ થાય છે.

કિ૦—બસ, આજે હવે આટલું રાખો. કાલે સવારે આવીને વળી એક બીજો વિષય સમજાવજો.

પ્રકરણ ૨૧ મું.

પ્રસવની તૈયારી.

કિ૦—આપની કૃપાથી અનેક વિષયોનો ઉપદેશ મને મળી ચૂક્યો છે, પરન્તુ જ્યારે પ્રસવકાળ તદ્દન પાસે આવે છે, એ વિષે તો તમે કાંઈ પણ બોલ્યાં જ નહિ ! જ્ઞા૦—હજી તે બોલવાનો વખત જતો રહ્યો નથી. આજે તે જ વિષય સમજાવવાનો છે.

કિ૦—વારૂ, પ્રસવનો સમય તદ્દન નજીક આવવાથી અનેક ગર્ભ-

વતી સ્ત્રીઓ ભયભીત થઈ જતી જોવામાં આવે છે, તે ભય કયો હશે ? જ્ઞા૦—એ વખતે ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ બે કારણોથી ભયભીત થઈ જાય છે. પ્રથમ તો પોતાના જીવની રક્ષાને માટે અને બીજું સન્તાનની મંગળ કામનાને માટે સ્ત્રીઓને વધારે ભય રહે છે.

ક્રિ૦—વાસ્તવિક રીતે શું ગર્ભાવસ્થામાં ભય રાખવો વાજબી છે ? જ્ઞા૦—ઇશ્વરની એવી અદ્‌ભુત કળા છે કે ગર્ભમાં સન્તાન જન્મ ગ્રહણ કરે છે, વૃદ્ધિ પામે છે અને સમય પૂર્ણ થવાથી એની મેળે જ પૃથ્વી ઉપર અવતરે છે. ગર્ભવતીએ ઉતાવળા થઇને ગભરાઇ જવું જોઈએ નહિ.

ક્રિ૦—સઘળી ગર્ભવતી શું એક જ પ્રકારના નિયમથી પ્રસવ કરતી હશે ? જ્ઞા૦—ના, તેવું હરવખત બનતું નથી. ઘણી વખત એવું પણ જોવામાં આવે છે કે એક જ સ્ત્રીને જુદા જુદા ગર્ભમાં જુદા જુદા પ્રકારનું કષ્ટ સહન કરવું પડે છે.

ક્રિ૦—તમે કહો છો કે પ્રસવકાળે કોઇ જાતનો ભય રાખવાની જરૂર નથી, ત્યારે પીડા કેમ થતી હશે ? જ્ઞા૦—તેનું કારણ છે. સ્વાભાવિક એટલે કુદરતી રીતે પ્રસવ થવાથી કાંઈ કષ્ટ ભોગવવું પડતું નથી, તેમ કાંઈ ભય રાખવાની જરૂર પણ રહેતી નથી. જ્યારે અસ્વાભાવિક અથવા કુદરતના નિયમથી વિરૂદ્ધ પ્રસવ થાય, ત્યારે મોટા ભયની વાત આવી પડે છે. જે પ્રસવ સહજમાં-સહેલથી થતો નથી એટલે બાળકનું જે અંગ પ્રથમ બહાર આવવું જોઈએ તે નહિ આવતાં જો કદિ બીજું અંગ બહાર આવે છે, તો ભારે વિટમ્બણા ઉભી થાય છે અને તેને જ અસ્વાભાવિક પ્રસવ કહે છે.

ક્રિ૦—કોઇ કોઇ ગર્ભવતી સ્ત્રીનું પેટ નમી પડે છે, એ પ્રમાણે નમી પડવાનું શું કાંઈ કારણ હશે ? જ્ઞા૦—એનું કાંઇ વિશેષ કારણ નથી. પ્રસવકાળ પાસે આવવાથી એ પ્રમાણે નમી પડે છે; કોઇ કોઇને

તો એક રાત્રિની અંદર નમી પડે છે; વળી કોઇ કોઇને તો પ્રસવ થવાની અગાઉ થોડાક કલાક હોય ત્યારે પેટ નમી પડતું જોવામાં આવે છે.

જિ૦—એ પ્રમાણે પેટ નમી પડવાથી કાંઈ નુકસાન થતું હશે કે ? જ્ઞા૦—જે ગર્ભવતીનું પેટ મોટું હોય, શ્વાસ લેતાં કષ્ટ થતું હોય, જઠરાગ્નિ મંદ પડી જવાથી ખાવાની ઇચ્છા થતી ન હોય, તેવી સ્ત્રીઓનું પેટ નમી પડવાથી લાભ થાય છે અને જે સ્ત્રીઓનું પેટ નીચું નમી પડવાથી મૂત્રાશયમાં પીસાબ કરતી વખતે કષ્ટ થતું હોય, ઝાડો ખુલાસેથી આવતો ન હોય, તેને તે દુઃખદાયક લાગે છે.

જિ૦—પ્રસવકાળ પાસે આવવાથી શું કાંઈ કષ્ટ થતું હશે ? જ્ઞા૦—એવું જોવામાં આવે છે કે કુદરતી પ્રસવવેદના નહિ થતાં એક પ્રકારની કૃત્રિમ વેદના જો ઉભી થાય તો બહુ કષ્ટ ભોગવવું પડે છે.

જિ૦—કૃત્રિમ પ્રસવવેદના કોને કહે છે ? જ્ઞા૦—જે વેદનાથી સંતાનનો પ્રસવ થતો નથી, તેને કૃત્રિમ વેદના કહે છે. એટલે પ્રસવવેદના થવા પહેલાં દસ પંદર દિવસ સુધી કોઇ કોઈ વખત પીઠ તથા સત્થરા અથવા પેડુમાં એક જાતની વેદના થવા માંડે છે; કેડ અને જાંગોમાં દુખાવો થાય છે; વળી કોઈ વખત તો બાળક બહાર ભોંય ઉપર પડશે એવો ભાસ થાય છે; એવી વેદનાને કૃત્રિમ વેદના જાણવી.

જિ૦—શા કારણથી કૃત્રિમ વેદના થતી હશે ? જ્ઞા૦--જો કે અનેક કારણોથી કૃત્રિમ વેદના થાય છે, પરંતુ તેમાંનાં મુખ્ય એ ત્રણ એ છે કે કોઠામાં વાયુનું જોર હોવું, શરીર દુર્બળ હોવું, સઘળી ચીજો ઉપરથી ભાવ ઉઠી જવો, વગેરે કારણોથી કૃત્રિમ વેદના થાય છે.

જિ૦—એ પ્રમાણે વેદના થાય તો શું કરવું ? જ્ઞા૦—કોઈ અનુભવી વૈદ્ય કે ડાક્ટરની સલાહ લેવી અને યોગ્ય ઉપચાર કરવા.

જિ૦—કોઇ કોઇ ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ દસ–પંદર દિવસ સુધી પ્રસવ-

વેદનાથી કષ્ટ ભોગવે છે; તે શું? જ્ઞા૦—કૃત્રિમ વેદનાને ખરી વેદના માને તેથી વધારે કષ્ટ ભોગવવું પડે છે; નહિ તો ખરી વેદના એટલા બધા દિવસ સુધી દુઃખ આપતી નથી. તોપણ કોઈ કોઈ વખત કૃત્રિમ વેદનાની સાથે ખરી વેદનાનો મેળાપ થવાથી વધારે કષ્ટ ભોગવવું પડે છે. કૃત્રિમ વેદનાથી ગર્ભવતી બે ત્રણ દિવસથી પીડાતી હોય, એવામાં ખરી વેદના ઉત્પન્ન થવાથી બાળક બહાર આવે છે; આવી રીતે થવાથી લોકો માને કે ઘણા દિવસ સુધી પ્રસવવેદના ભોગવવી પડી.

કિ૦—એ પ્રસવકાળ પાસે આવી પહોંચે તો શું કરવું જોઈએ? જ્ઞા૦—પ્રસવની વખતે જે સઘળી ચીજો ઉપયોગી હોય, તે સઘળી સૂતિકાગૃહમાં તૈયાર રાખવી, નહિતો એમ થતું જોવામાં આવે છે કે એક સામાન્ય-નજીવી ચીજ વગર બહુ અનિષ્ટ પરિણામ આવે છે. વળી એક વાત કહેવાની એ રહી ગઈ કે પ્રસવકાળ પાસે આવે તો સુયાણીને ઘર આગળ હાજર રાખવી જોઈએ, કારણકે ભયંકર અંધારી રાત્રે અથવા કોઈક વખતે ગર્ભવતીને પ્રસવવેદના થવા માંડે, તો એ વખતે જો સુયાણી હાજર હોય, તો કોઈ પ્રકારની અડચણ આવે નહિ. વળી સુયાણી કયે ઠેકાણે રહે છે તે પણ જોઈ રાખવું જોઈએ.

કિ૦—પ્રસવકાળે કેવી સુયાણીને હાજર રાખવી જોઈએ? જ્ઞા૦—રતાંધળી અથવા કાણી સુયાણીને કોઈ વખત બોલાવવી નહિ. વળી પ્રસવ કાર્ય કરવાને અશક્ત, નિર્બળ અને વૃદ્ધ સુયાણીનો ત્યાગ કરવો. જે સુયાણીને સન્તાન થયાં હોય, પ્રસવવેદના અને સુવાવડી અવસ્થા ભોગવી હોય, એવી સુયાણીને ગર્ભવતી સ્ત્રી આગળ હાજર રાખવી જોઈએ.

કિ૦—એ સિવાય બીજી કોઈ સ્ત્રીને ગર્ભિણી પાસે રાખવાની જરૂર ખરી કે? જ્ઞા૦—હા, પ્રસવકાર્યમાં મદદ કરવા માટે ઘરની એક બે સ્ત્રીઓને હાજર રાખવી જોઈએ. વળી જે સ્ત્રી પ્રસૂતાની વેદના જોઈને બ્હી જાય, ગભરાઈ જાય તેને પ્રસૂતાની પાસે રહેવા દેવી નહિ.

ક્રિ૦—સાધારણ વેદના અને કૃત્રિમ વેદના કોને કહે છે તે સારી રીતે સમજાવો. જ્ઞા૦—સાધારણ વેદના મોટા જુસ્સા સાથે થવા માંડે છે. વળી જુસ્સો આવતી વખતે વેદના થાય ખરી, પરન્તુ જુસ્સો સમાઈ ગયા પછી શાન્તિ મળે છે.

ક્રિ૦—કૃત્રિમ વેદના થાય ત્યારે ગર્ભવતીને સુતિકાગૃહમાં જવા દેવી કે? જ્ઞા૦—ના, ગર્ભવતીને આગળથી બહુ હિલચાલ કરવા દેવી નહિ. તેણે એક જ સ્થળે સૂઈ રહીને વિશ્રામ લેવો જોઈએ. કોઈ જાતનો હલકો રેચક પદાર્થ આપીને ઝાડો સાફ કરાવી લીધાથી લાભ થાય છે, કારણ-કે ઘણી વખત એવું જોવામાં આવે છે કે ઝાડો સાફ નહિ થવાથી ભારે વેદના ભોગવવી પડે છે.

ક્રિ૦—હવે એક વાત એ પૂછવાની છે કે આગળ તમે કહ્યું કે ગર્ભવતી સ્ત્રીનું પેટ લચી પડવાથી બહુ કષ્ટ ભોગવવું પડે છે, તો તે વખતે શું કરવું જોઇએ? જ્ઞા૦—એક કપડાનો કકડો ખૂબ ઢીલો કરીને પેટે બાંધી દેવાથી વેદના નરમ પડે છે.

ક્રિ૦—બાળક શું ગર્ભમાંથી પોતાની મેળે જ બહાર આવતું હશે કે? જ્ઞા૦—એ વિષયમાં અનેક પ્રકારના મતભેદો છે. કોઈ કહે છે કે બાળક સમ્પર્ણુ મુદ્દત વીત્યા પછી પોતાની મેળે જ બહાર આવવાનો પ્રયત્ન કરે છે. વળી કોઈ કોઈ કહે છે કે બાળક ભૂખથી આકુળ વ્યાકુળ થવાથી ગર્ભમાંથી બહાર આવવાનો પ્રયત્ન કરે છે. વળી કોઈ કોઇ તો એમ પણ કહે છે કે બાળક શ્વાસ લીધા વગર અકળાઈ જવાથી બહાર આવવાનો પ્રયત્ન કરે છે.

ક્રિ૦—કોઇ કારણથી બહાર આવતાં બાળકને કશી ઇજા થતી હશે ખરી કે? જ્ઞા૦—યોગ્ય સમયે બહાર આવતાં જો કાંઈ પણ ઇજા થાય તો બાળક મરી જાય છે.

ક્રિ૦—કેવા કારણથી બહાર આવે તો ઇજા થાય? જ્ઞા૦—પ્રસવદ્વાર અતિશય સાંકડું હોય તો બાળક સહેલથી બહાર આવી શકતું નથી, તેથી કરીને પ્રસવવેદના બહુ જ થાય છે.

ક્રિ૦—તે સિવાય બીજા કોઈ કારણથી પ્રસવવેદના વધારે થતી હશે કે? જ્ઞા૦—અસ્વાભાવિક પ્રસવ થવાથી બહુ વેદના થાય છે, એટલું જ નહિ પણ તેથી બાળક અને પ્રસૂતા બન્નેના પ્રાણ અણી ઉપર આવી જાય છે. પ્રસવકાળે થતી વેદનાનો વિષય કાલે સમજાવીશ.

પ્રકરણ ૨૨ મું.

પ્રસવકાળે થતી વેદના.

ક્રિ૦—બ્હેન! પ્રસવકાળે થતી વેદના કેટલા વખતથી તે કેટલા વખત સુધી થતી હશે? જ્ઞા૦—પ્રસવકાળની પીડા સામાન્ય રીતે બેથી અઢાર કલાક સુધી થાય છે.

ક્રિ૦—પહેલા બાળકના પ્રસવ વખતે જેટલી વેદના થાય છે, તેટલી જ વેદના તે પછીનાં બીજાં બાળકો જન્મતી વખતે પણ થતી હશે કે? જ્ઞા૦—એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે સ્ત્રીજાતિને જેમ જેમ વધારે બાળકો જન્મતાં જાય, તેમ તેમ વેદના ઓછી થતી જાય છે.

ક્રિ૦—છોકરો કે છોકરી જન્મે તો તેમાં શું કાંઇ ઓછા વત્તી વેદના થતી હશે કે? જ્ઞા૦—હા, કોઇ કોઇ કહે છે કે છોકરો કે છોકરી જન્મવાથી વેદના ઓછીવત્તી થાય છે, એટલે પુત્રનો જન્મ થતી વખતે જેટલી વેદના થતી હોય, તે કન્યાના પ્રસવ વખતે થતી વેદના કરતાં લગભગ એક કલાકને ચાર મિનિટ વધારે લંબાય છે.

ક્રિ૦—બીજાં કયાં કયાં કારણોથી વેદના ઓછીવત્તી થતી હશે?

જ્ઞા૦—બાળકના શરીરની રચના પ્રમાણે વેદના ઓછીવત્તી થાય છે. કોઇ કોઇ બાળક પ્રસવને વખતે સાડી છવીસ ઇંચ લાંબું હોય છે.

ક્રિ૦—એ સઘળાં બાળકોનો જન્મ આપનારી માતાનું વજન કેટલું થતું હશે? જ્ઞા૦—પ્રસવની વખતે ગર્ભવતી સ્ત્રીનું વજન કરતાં તે બે મણ ને બાર શેર માલૂમ પડ્યું હતું.

ક્રિ૦—પ્રસવવેદના શરૂ થયા પહેલાં શું કાંઇ લક્ષણો દેખાવાથી તે જાણી શકાતું હશે? જ્ઞા૦—હા, પ્રસવવેદના થવાનો આરમ્ભ થતાં પહેલાં એક દિવસ અગાઉથી ગર્ભવતીનો ચહેરો કાંઇક સુંદર દેખાય છે, શરીરનો રંગ ઉજ્જવળ થાય છે અને તે વધારે પ્રમાણમાં શ્વાસ લે છે. પ્રસવની વેદના થવાનો આરંભ થયા પહેલાં એક દિવસ અથવા દસબાર કલાક અગાઉથી બાળક ગર્ભવતીના પેટના નીચેના ભાગમાં નમી પડે છે.

ક્રિ૦—એથી કાંઇ ગર્ભિણીને દુઃખ થતું હશે? જ્ઞા૦—કેમ, ભૂલી ગઇ કે? અગાઉ મેં તને કહ્યું હતું કે તેથી મૂત્રાશયમાં ભાર થાય છે અને તેથી કરીને વારંવાર પેસાબ કરવાની ઇચ્છા થાય છે.

ક્રિ૦—એ પ્રમાણે બાળક પેડુમાં નમી પડવાથી પ્રસવના સંબંધમાં શું કાંઇ જાણી શકાય છે? જ્ઞા૦—હા, કેમ જાણી ન શકાય? એ જ પ્રસવ થવાનું મુખ્ય અને પહેલું લક્ષણ છે.

ક્રિ૦—એ પ્રમાણે બાળક પેડુમાં ઉતરી પડ્યા પછી બીજું કોઇ લક્ષણ દેખાતું હશે ખરૂં? જ્ઞા૦—હા, એ વખતથી સ્ત્રીના પ્રસવદ્વારમાંથી એક પ્રકારનો પાણી જેવો પદાર્થ નીકળવા માંડે છે અને તેથી કરીને એ સઘળો ભાગ ભીંજાએલો રહે છે. વળી જો એની સાથે જરા જરા લોહીનો ભાગ દેખાવા માંડે તો સ્ત્રી સારી રીતે સમજી જાય કે પ્રસવવેદના શરૂ થવાનો વખત નજીક આવી પહોંચ્યો છે. ત્યારપછી ઘણું

કરીને તુરત જ એક પ્રકારની વેદના થવા માંડે છે.

ક્રિ૦—બીજી કોઈ જાતનાં લક્ષણો દેખાવાથી પ્રસવવેદના જાણી શકાતી હશે ખરી કે ? જ્ઞા૦—હા, બન્ને પગ ઠંડા પડી જાય છે, વળી મોઢામાંથી એક પ્રકારનું પાણી છુટે છે અને ઉલટી થવાનો ભાવ થાય છે.

ક્રિ૦—મોઢામાંથી પાણી છુટવાથી શું કાંઇ નુકસાન થતું હશે ? જ્ઞા૦—ના, કોઈ જાતનું નુકસાન થતું નથી, પરન્તુ તે ગર્ભવતીને અશક્ત કરી નાંખે છે. પ્રસવ થયા પછી પાણી છૂટતું બંધ થઈ જાય છે.

ક્રિ૦—પ્રસવવેદના થતી વખતે ગર્ભવતીએ શું કરવું જોઇએ ? જ્ઞા૦—એ વખતે તેણે ઘરની અંદર ઘણી જ ધીમાશથી આમતેમ ફરવું એટલે ટેહેલવું જોઈએ. સૂઇ રહેવું-પડી રેહેવું સારૂં નહિ.

ક્રિ૦—જો કદિ વધારે વખત સુધી પ્રસવવેદના ટકી રહે તો શું વેદનામાં કાંઈ ફેરફાર થતો હશે ? જ્ઞા૦—હા, જો એ વખતે ગર્ભવતી એક જ પ્રકારની સ્થિતિમાં રહે તો પગમાં અને જાંગમાં કંપ છૂટે છે. એથી જાણી શકાય છે કે પેટમાં બાળક ચલનવલન કરે છે.

ક્રિ૦—ગર્ભવતી સ્ત્રીની પાસે પ્રસવવેદનાને વખતે તેના સ્વામીને આવવા દેવો કે કેમ ? જ્ઞા૦—ઘણું કરીને પાસે ન આવવા દેવો એમાં જ લાભ છે, કારણકે સ્ત્રીનું દુઃખ જોઈને તેનું મન ઘણું ખરાબ થઇ જાય છે; તોપણ પ્રસવ થયા પછી પાસે આવીને આરોગ્ય સંબંધી અને બાળક સંબંધી બે ચાર વાતો મધુર વાણીથી કરે તો સારૂં, તેથી કરીને પ્રસૂતાની વેદના કેટલેક અંશે શાન્ત થાય છે.

ક્રિ૦—સઘળી ગર્ભવતી સ્ત્રીઓને શું એક જ નિયમથી વેદના થતી હશે ? જ્ઞા૦—ના, પ્રથમ પ્રસવને વખતે જેટલું કષ્ટ સહન કરવું પડે છે, તેટલું કષ્ટ ત્યારપછીના પ્રસવ વખતે સહન કરવું પડતું નથી. વળી કોઈ કોઇને તો પહેલી વાર વધારે કષ્ટ પડતું નથી, પરન્તુ બીજી અથવા ત્રીજી વખત વધારે કષ્ટ પડે છે.

કિ૦—તમારૂં કહેવું હવે હું બરાબર સમજી ગઇ. કોઇ પણ સ્ત્રી અકસ્માત્ બાળકનો પ્રસવ કરતી નથી. વળી વેદના વગેરે લક્ષણોમાં પણ એક પછી એક એમ જેમ જેમ વખત જતો જાય છે, તેમ તેમ તેમાં ફેર પડતો જાય છે. જ્ઞા૦—હા તારૂં કહેવું બરાબર છે. ગર્ભવતીની પ્રથમ અવસ્થામાં બાળક પેડુમાં નીચે ઉતરી પડે છે, ત્યારપછી બીજી અવસ્થામાં પ્રસવદ્વારમાંથી પાણી જેવા પદાર્થની સાથે લોહી પડતું દેખાય છે, અને તે પછી ત્રીજી અવસ્થામાં બાળકનું માથું બહાર આવે છે.

કિ૦—આ તમે જે ત્રણ પ્રકારની અવસ્થા કહી સંભળાવી, એમાંની કઇ અવસ્થામાં વેદના વધારે વાર સુધી ટકી રહે છે ? જ્ઞા૦—પહેલી અવસ્થામાં વધારે વાર સુધી વેદના થતી જોવામાં આવે છે.

કિ૦—પ્રસવ વેદનાની બીજી અવસ્થામાં શું કરવું ઉચિત છે ? જ્ઞા૦—તે વખતે બિછાનામાં સૂઇ રહેવું ઉચિત છે અને ત્રીજી અવસ્થામાં પ્રસવ થાય છે, માટે સૂતાં સૂતાં પ્રસવ કરવો લાભકારક છે. વળી એ વખતે ઘણી જ સહનશીલતા રાખીને કષ્ટ સહન કરવું જોઇએ.

કિ૦—પ્રસવવેદના શું માત્ર પેટ અને જાંગોમાં જ થતી હશે કે ? જ્ઞા૦—કોઇ કોઇ કહે છે કે બે પ્રકારની વેદના થતી જોવામાં આવે છે; એક પ્રકારની વેદના પીઠમાં થાય છે અને બીજા પ્રકારની પેટમાં થાય છે. પીઠમાં વેદના થાય તો સૂયાણીએ પીઠ જોરથી પકડી રાખવી જોઇએ, અથવા તકીઓ ટેકાવી દેવો જોઇએ; તેથી પ્રસૂતાને આરામ મળે છે.

કિ૦—પેટમાં વેદના થાય તો શું કરવું ? જ્ઞા૦—પેટને પણ સૂયાણીએ ધીમેથી પકડી રાખવું જોઇએ. એથી વેદના પણ ઓછી થશે અને પ્રસવ કરવામાં મદદ મળશે.

કિ૦—એ અવસ્થામાં ગર્ભવતીએ શું કરવું જોઇએ? જ્ઞા૦—આંખો બંધ કરી છાનુંમાનું શાંત રીતે પડી રહેવું.

ક્રિ૦—સઘળા દેશોમાં શું સૂતાં સૂતાં પ્રસવ થતો હશે કે ? જ્ઞા૦—ના, જુદા જુદા દેશોમાં જુદી જુદી રીતે પ્રસવ થાય છે. કોઇ દેશમાં પ્રસૂતા ચત્તી સૂતાં સૂતાં પ્રસવ કરે છે, કોઈ દેશમાં ઊભાં ઊભાં પ્રસવ કરે છે, કોઇ દેશમાં ગોઠણભર બેસીને પ્રસવ કરે છે, કોઇ દેશમાં એક જાતની ખુરશી ઉપર બેસીને પ્રસવ કરે છે; વળી કોઇ કોઇ દેશોમાં તો પ્રસૂતા એક પડખાભર સૂઇને બાળકનો પ્રસવ કરે છે.

ક્રિ૦—પ્રસવતી વખતે જે ચાર પાંચ ઘરની સ્ત્રીઓ ટોળે વળીને આવે છે, તે શું સારૂં કહેવાય ? જ્ઞા૦—ઘણી સ્ત્રીઓ ભેગી થઇને ગરબડ મચાવી મૂકે તે સારૂં નહિ. તેથી પ્રસૂતાનું મન ખરાબ થઈ જાય છે. તે વખતે તો માત્ર એક સુયાણી અને પ્રસવ કામમાં મદદ કરનારી એક બીજી સ્ત્રી, એમ બે ત્રણ સ્ત્રીઓએ રહેવું જોઇએ.

ક્રિ૦—એ વખતે શું પ્રસૂતાનું મન બહુ ચંચળ હોય છે ? જ્ઞા૦—હા, તેથી કરીને એ વખતે બહાદુરીની અને આનંદની એક બે વાતો સંભળાવવી ખરી, પરન્તુ તે પણ બહુ ધીરે ધીરે કરવી.

ક્રિ૦—ત્યારે તો એટલું ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું કે પ્રસવ વખતે પ્રસૂતાને જેથી મનમાં ભય ઉત્પન્ન થાય એવી વાત તો બિલકુલ કરવી જ ન જોઇએ. પ્રસવવેદનાના કષ્ટની જે વાત તમે કરી, તે કષ્ટ પ્રસવ પછી પણ થતું હશે કે ? જ્ઞા૦—ઓહો ! ઇશ્વરની કેવી અદ્ભુત લીલા છે કે સન્તાનનો પ્રસવ થયા પછી એ સઘળું દુઃખ પ્રસૂતા તુરત જ વિસરી જઇને બાળક પ્રત્યે કેવી સ્વર્ગીય માયા રાખે છે ! પ્રસવકાળે એટલું એટલું કષ્ટ, એટલી એટલી પીડા પ્રસૂતા ભોગવે છે, પરન્તુ જેમ સળગતા અગ્નિમાં પાણી પડવાથી અગ્નિ શાંત પડી જાય છે, તેવી જ રીતે સોનાના ચાંદ જેવું તેના બાળકનું મોઢું જુએ છે કે તુરત જ પ્રસૂતાનું સઘળું કષ્ટ શાન્ત થઇ જાય છે !

પ્રકરણ ૨૩ મું.

પ્રસવનો સમય અને વેદના થવાનું કારણ.

કિ૦—આપની પાસેથી અનેક નવી નવી વાતો સાંભળવાથી મને ઘણો ઉપદેશ મળ્યો છે, પરન્તુ ગર્ભ ધારણ થયા પછી કેટલે દિવસે પ્રસવ થાય છે, એ વાત તો તમે મને સમજાવી નહિ ! જ્ઞા૦—સાંભળ, જે દિવસે ઋતુ બંધ થાય, તે દિવસથી પાછલી બાજુના ત્રણ મહિના બાદ કરતાં બાકી જે મુદત રહે, તેમાં સાત દિવસ ઉમેરવાથી જે મુદત આવે તે જ મુદતે—આવતા વરસે તે જ મહિને અને તે જ દિવસે અથવા બરાબર બસો એંસી દિવસે પ્રસવ થશે એમ જાણવું.

કિ૦—તે કુંચી હું બરાબર સમજી શકી નહિ. જ્ઞા૦—ધારો કે કોઇ એક સ્ત્રીને માઘ મહિનાની સુદ બારસે ઋતુ બંધ થઇ ગયું છે. હવે હિસાબ કરીને ત્રણ મહિના બાદ કરી દે. માઘ મહિનાની સુદ બારસથી ઉલટી બાજુએ ત્રણ માસ બાદ કરતાં કાર્તિક માસની સુદ બારસ આવે. હવે તેમાં સાત દિવસ ઉમેરી દે એટલે કાર્તિક માસની વદ ચોથ થાય, એટલે આવતા કાર્તિક માસની વદ ચોથે અથવા બસો એંસી દિવસ પછી પ્રસવ થશે એમ જાણવું.

કિ૦—ત્યારે આપણા દેશમાં બધા કહે છે કે દસ માસ અને દસ દિવસ થયા વગર સંતાન જન્મે નહિ, એ વાત તો ખોટી ના ? જ્ઞા૦—ખોટી કેમ ? કેલેન્ડર પ્રમાણે અને ચાંદ્ર માસ પ્રમાણે ગણતાં તફાવત પડે છે. અઠ્ઠાવીસ દિવસનો ચાંદ્ર માસ થાય છે અને નવ ચાંદ્ર માસે બસો બાવન દિવસ થાય છે. એ હિસાબે ગણતાં બસો એંસી દિવસે અથવા ચાલીસ અઠવાડીઆં અથવા દસ ચાંદ્ર માસે બાળકનો પ્રસવ થાય છે.

કિ૦—ત્યારે શું ચાંદ્ર માસનાં ચાલીસ અઠવાડીઆં અથવા બસો એંસી દિવસે સન્તાન જન્મે છે ? જ્ઞા૦—હા, તેમ જ.

કિ૦—એવું પણ સાંભળવામાં આવે છે કે નિયમિત સમય વીતી ગયા પછી પણ ઘણી સ્ત્રીઓને પ્રસવ થાય છે. જ્ઞા૦—હા, પણ તેની સંખ્યા બહુ થોડી હોય છે. એમ તો એવું પણ સાંભળવામાં આવ્યું હતું, કે એક સ્ત્રીએ ત્રણસો અગ્યાર દિવસે બાળકનો જન્મ આપ્યો હતો, વળી એક બીજી સ્ત્રીને બસો નેવુ દિવસે બાળકનો પ્રસવ થયો હતો.

કિ૦—એથી પણ વધારે દિવસે કોઇ પ્રસવ કરતું નહિ હોય ના ? જ્ઞા૦—એક સુપ્રસિદ્ધ ડાકતર* કહે છે કે તેણે એક સ્ત્રીને ચારસો છપ્પન દિવસે બાળકનો પ્રસવ કરતાં જોઇ છે. વળી એક વિદ્વાન ડાકતર× કહે છે કે તેણે કોઇ કોઇ સ્ત્રીઓને ત્રણસો છત્રીસ દિવસે, કોઇ કોઇ સ્ત્રીઓને ત્રણસો બત્રીસ દિવસે, કોઇ કોઇ સ્ત્રીઓને ત્રણસે છવીસ દિવસે વળી કોઇ કોઇને ત્રણસો ઓગણીસ દિવસે પણ પ્રસવ થતો જોયો છે.

કિ૦—ત્યારે કયો હિસાબ ખરો માનવો ? જ્ઞા૦—પ્રથમ જે હિસાબ કહ્યો તે જ ખરો છે. સ્ત્રીઓનો મોટો જથો જે નિયમે પ્રસવ કરે છે, તે જ નિયમ ખરો કહેવાય, પરન્તુ બે ચાર સ્ત્રીઓના સ્વતંત્ર નિયમને નિયમ ગણી શકાય નહિ.

કિ૦—શા કારણથી ગર્ભ દશ અગ્યાર માસ સુધી રહેતો હશે ? જ્ઞા૦—જે સઘળાં બાળકો યોગ્ય વખતે ગર્ભમાં સંપૂર્ણ રીતે પરિપક્વ થતાં નથી, તે સઘળાં બાળકોને જન્મતાં વધારે વિલંબ થાય છે.

કિ૦—કોઇ કોઇ કહે છે કે બાળક વધારે દિવસ સુધી ગર્ભમાં રહે તો ખુબ મોટું થાય છે, શું તે વાત સાચી ? જ્ઞા૦—જો કે એક બે કારણોથી બાળક મોટું થતું જોવામાં આવે છે, પરન્તુ સાધારણ બાળક

* ડૉ. ચાર્લ્સ. × ડૉ. સિમ્સન.

જેવડા આકારનું હોય તેવડું જ રહે છે. વધારે દિવસ સુધી ગર્ભમાં રહે તોપણ તેવડું જ હોય છે.

કિ૦—તમે હમણાં કહ્યું કે યોગ્ય વખતે સન્તાનને સંપૂર્ણ આકાર પ્રાપ્ત ન થાય તો વધારે દિવસ સુધી ગર્ભમાં રહે છે, પરન્તુ શા કારણથી એ પ્રમાણે થાય છે, એ તો કાંઈ કહ્યું નહિ. જ્ઞા૦—ગર્ભની દુર્બળતાને લીધે સન્તાન યોગ્ય સમયે વધી શકે નહિ. ગર્ભવતીનું આરોગ્ય સારૂં રહે તો કોઇ જાતની ગરબડ થતી નથી. પ્રથમ મેં તને કહ્યું તો છે કે સગર્ભાવસ્થામાં જેટલા પ્રમાણમાં સંભાળ રાખી હોય તેટલા જ પ્રમાણમાં પ્રસવકાળે સરળતા થઇ પડે છે.

કિ૦—તે વાત તો સમજી, પરન્તુ પહેલી વારના જ પ્રસવમાં વધારે વિપત્તિ આવી પડે છે કે ત્યારપછીના જે જે પ્રસવકાળ આવે છે તેમાં વધારે વિપત્તિ આવી પડે છે? જ્ઞા૦—બહુધા જોવામાં આવે છે કે બીજા બધા પ્રસવકાળ કરતાં પહેલી વારના પ્રસવમાં જ બમણી વિપત્તિ આવી પડવાનો સંભવ રહે છે.

કિ૦—કેટલા વરસની ઉમ્મરે પ્રસવ થાય તો વિપત્તિ આવી પડવાનો સંભવ ન રહે? જ્ઞા૦—ઘણું કરીને પચીસ વરસની ઉમ્મરે સન્તાનનો પ્રસવ થવાથી કોઈ જાતની વિપત્તિ નડતી નથી.

કિ૦—ત્યારે તો પચીસ વરસ પછી જેટલું મોડું બાળક જન્મે તેટલું લાભકારક ખરૂં ના? જ્ઞા૦—ના, તે મોટી ભૂલ છે; જેમ પચીસ વરસની પહેલાં બાળકનો પ્રસવ થાય તો વિપત્તિ આવી પડવાનો સંભવ રહે છે, તેમ જ પચીસ વરસ પછી જેટલું વિલમ્બે બાળક જન્મે તેમાં પણ તેટલી જ વિપત્તિ આવી પડવાનો ભય રહે છે.

કિ૦—ત્યારે તો કોઇ પણ રીતે સ્ત્રીઓનો ઉદ્ધાર જ નહિ, એમ કહોને! જ્ઞા૦—એમ કેમ? સ્ત્રીઓમાં સન્તાન ઉત્પન્ન કરવાની જેટલી

સહનશીલતા વૃદ્ધિ પામે છે, તેટલી જ સહેલાઇથી પ્રસવ પણ થાય છે.

કિ૦—સન્તાન ઉત્પન્ન કરવાની સહનશીલતાનો નાશ થવાથી શું કોઈ જાતનો ભય ખરો કે? જ્ઞા૦—હા; સન્તાન ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિ જેટલી ઘટી જાય, તેટલી જ વિપત્તિ આવી પડવાનો ભય રહે છે.

કિ૦—પુત્ર કે પુત્રીના સંબંધમાં શું કાંઇ આપત્તિ આવતી હશે ખરી કે? જ્ઞા૦—કોઇ એક મહાન્ પંડિત કહે છે કેઃ–પુત્ર કે પુત્રીના જન્માનુસારે પ્રસવમાં ઓછાવત્તી આપત્તિ આવે છે. જે સઘળી સ્ત્રીઓને માત્ર પુત્રો જ જન્મે, તેઓનાં સન્તાનોમાં બાળકનો ઘણો ભાગ મૃત્યુ પામે છે.

કિ૦—શા કારણથી પ્રસવકાળે બાળકનું મૃત્યુ થતું હશે? જ્ઞા૦—તેનાં અનેક કારણો છે; તેમાંનું પ્રસવવેદનાનું લંબાણ એ બાળકોનાં મૃત્યુનું મુખ્ય કારણ છે એમ જાણવું.

કિ૦—ત્યારે તો સ્વાભાવિક પ્રસવ એ જ બાળકોના પક્ષમાં હિતકારક છે, કેમ એમ જ ના? જ્ઞા૦—માત્ર બાળકના જ પક્ષમાં કેમ? પ્રસવ કરનારી સ્ત્રીના પક્ષમાં પણ લાભકારક છે.

કિ૦—ઓહો! ત્યારે તો પ્રસવનું કાર્ય ઘણું મુશ્કેલીભર્યું છે ને શું? જ્ઞા૦—હા, તે કાંઇ જેવી તેવી મુશ્કેલીભર્યું નહિ, પરન્તુ પ્રસૂતા બાળકનો પ્રસવ કર્યા પછી નવો અવતાર ભોગવે છે, એમ પણ કહી શકાય ખરૂં.

કિ૦—હા, એમાં તે સન્દેહ શો હોઈ શકે? પ્રસવકાળ જેવા કઠણ વિષયોને લોકો ઉપયોગી વિષયો ધારીને સારી રીતે સમજી લેતા હોય, તો તેઓને એ ભયંકર દુર્ઘટનામાં સપડાવું પડે નહિ. જ્ઞા૦—જો કદી સપડાવું પડે તોપણ તે ઘણું જ થોડું, પરન્તુ અફસોસની વાત એ છે કે ઘણી વખત બિચારી અજ્ઞાન જુવાન સ્ત્રીઓ પોતાને

હાથે કરીને જ નાના પ્રકારની વિપત્તિઓને બોલાવી લાવે છે. કેટલીક મૂર્ખ સૂયાણીઓ કૃત્રિમ પ્રસવવેદનાને ઓળખી નહિ શકવાથી ઘણી સ્ત્રીઓને મારી નાંખે છે !

કિ૦—તમારૂં કહેવું હું બરાબર સમજી શકતી નથી. જ્ઞા૦—તું એમ ધાર કે કોઇ એક ગર્ભવતી સ્ત્રીને પ્રસવની ખરી વેદના થતી નથી, પરન્તુ કૃત્રિમ એટલે ખોટી વેદના થવા માંડી છે; એવામાં તુરત સૂયાણી સૂતિકાગૃહમાં પ્રસૂતાની પાસે જઇને બાળકનો પ્રસવ કરાવવાના પ્રયત્નો કરે તો તેથી બાળક અને પ્રસૂતા એ બન્નેનું મરણ નીપજે છે.

કિ૦—લોકોને વળી એમ પણ બોલતાં સાંભળવામાં આવે છે કે પ્રસૂતાને પ્રસવ કરતાં બહુ કષ્ટ પડે, તો સૂયાણી તે વખતે હાથ ઘાલીને બાળકને બહાર કાઢે છે, તે શું સારૂં કહેવાય ? જ્ઞા૦—તે પણ બહુ ખરાબ. પ્રસવદ્વારની અંદર હાથ ઘાલીને બાળકને બહાર કાઢવાના પ્રયત્નો કરવા તેથી વળી બીજી દુઃખદાયક વિપત્તિ કઇ હોઇ શકે ?

કિ૦—ત્યારે શું બિલકુલ હાથ ઘાલીને બાળકનો પ્રસવ કરાવવો જ નહિ જોઇએ ? જ્ઞા૦—એમાં એક વાત એ છે કે પ્રથમ કોઇએ પ્રસવદ્વારમાં હાથ નાંખવો જ નહિ. તોપણ જો કદી જોવામાં આવે કે કેમે કરીને બાળકનો પ્રસવ થતો નથી, તો બહુ જ ડાહી અને અનુભવી સૂયાણીએ ઘણી જ સંભાળપૂર્વક હાથનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ. ઘણી વખત એવા દાખલા મારા જોવામાં આવ્યા છે કે લોકો જાણ્યા વગર ઘણી બાબતોમાં સત્યાનાશ વાળી દે છે.

કિ૦—હા, તમારૂં કહેવું બરાબર છે. આ સઘળો અત્યંત ઉપયોગી વિષય સમજ્યા વિના દેશમાં જે સત્યાનાશ વળે છે, તે વાતનો ખ્યાલ કરતાં હૃદય ચિરાઈ જાય છે. જ્ઞા૦—જેટલી સ્ત્રીઓ કષ્ટ ભોગવીને મરે છે, તેના કરતાં સેંકડોગણાં મરણ તે કષ્ટો નિવારણ કરવાના અયોગ્ય

પ્રયત્નો કરવાથી થાય છે. હા, વળી એક વાત એ પણ ધ્યાનમાં રાખજે કે, ગર્ભવતીને કોઇ જાતની વેદના થાય તો ખુબ વિદ્વાન, દીર્ઘદર્શી, અનુભવી અને ડાહ્યા વૈદ્ય કે દાકતર પાસે ઔષધોપચાર કરાવવા, અનાડી અને ઊંટવૈદ્યો પાસે કદિ પણ ઔષધોપચાર કરાવવા નહિ.

કિ૦—વળી સાથે એ પણ યાદ રાખવું કે વહેલો પ્રસવ કરાવવાને માટે કદિ જોર કરીને કાંઇ પણ પ્રયત્નો કરવા નહિ. જ્ઞા૦—હા, જેમ ધનુષ્યમાંથી બાણ છૂટે તેવી રીતે બાળક ગર્ભમાંથી પોતાની મેળે બહાર પડે છે, જોર કરવાથી તો સત્યાનાશ વળી જાય છે.

પ્રકરણ ૨૪ મું.

પ્રસવ થયા પછી પ્રસુતા પ્રત્યે રાખવી જોઈતી સંભાળ.

કિ૦—જ્ઞાનવતી બ્હેન! પ્રસવ થયા પછી પ્રસુતા પ્રત્યે કેવી સંભાળ રાખવી જોઇએ તે વિષે આજે સમજાવો. જ્ઞા૦—પ્રસવ થયા પહેલાં ગર્ભિણી પ્રત્યે જેવી સંભાળ રાખવી જોઇએ તેવી જ સંભાળ પ્રસવ થયા પછી પ્રસુતા પ્રત્યે પણ રાખવાની જરૂર છે. બાળકનો પ્રસવ થયા પછી લગભગ એક કલાક સુધી તો પ્રસુતાને વિશ્રાન્તિ આપવાની જરૂર છે. ભયંકર રક્તસ્ત્રાવ થઇને પ્રસુતાને બહુ દુર્બળ કરી મૂકે, એ સમયે બહુ ચલનવલન કરવાથી ભયંકર પરિણામ નીપજે છે. એ વખતે સૂયાણીએ થોડા થોડા સમયને અંતરે પ્રસુતાનાં ગંદાં વસ્ત્ર બદલી નાંખવાં જોઇએ. એક કલાક સુધી એ પ્રમાણે વિ-શ્રાન્તિ આપવી. એ વખતે પ્રસુતાના બંને પગો જે સ્થિતિમાં હોય

તે જ સ્થિતિમાં રખાવવા. એક બે કલાક પછી બિછાનાની એક બાજુએથી બીજી બાજુએ સરી જઇને સૂવું.

કિ૦—શું પ્રસુતાએ જાતે સરી જઇને બિછાનાની બીજી બાજુએ સૂવું? જ્ઞા૦—તેની જાતે સરવા દેવાય ? પ્રસુતાને તેની જાતે તેા કેાઇ પણ પ્રકારે તેનાં અવયવેાને ચલવલન કરવા દેવાં જ નહિ. તેને તેા જે સ્થિતિમાં સૂતી હેાય, તે જ સ્થિતિમાં શાન્ત રીતે સૂઈ રહેવા દેવી.

કિ૦—ત્યારે કેવી રીતે તેને બિછાનાની બીજી બાજુએ સૂવરાવવી? જ્ઞા૦—એક સ્ત્રીએ પ્રસુતાનું માથું પકડવું અને બીજી સ્ત્રીએ તેના બંને પગ પકડીને આસ્તે આસ્તે તેને ખસેડીને સૂવરાવવી.

કિ૦—બાળકનેા પ્રસવ થયા પછી પ્રસુતા બહુ દુર્બળ થઇ જાય છે, તેથી તેની સારવાર કરવામાં બહુ કાળજી રાખવાની જરૂર છે, કેમ નહિ? જ્ઞા૦—હા, પ્રસવ થયા પછી કેાઈ કેાઇ પ્રસુતાને કંપ થતેા જોવામાં આવે છે. તે વખતે કેાઈ યેાગ્ય લેપ વગેરે શરીરે લગાડવાથી લાભ થાય છે.

કિ૦—ત્યારે પ્રસુતાનું શરીર ખૂબ ગરમ રાખવાની જરૂર ખરી કે? જ્ઞા૦—એની અંદર એક વાત એ પણ ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે કે પ્રસુતાનું શરીર ગરમ કપડાં ઢાંકીને વધારે ગરમ રાખવાથી રક્તસ્રાવ વધારે પ્રમાણમાં થઇને મૂર્છા આવવાનેા ભય રહે છે.

કિ૦—ત્યારે પ્રસુતાના શરીરપર કેટલી ક્ષણ સુધી ગરમ કપડાં ઢાંકી રાખવાથી લાભ થાય છે? જ્ઞા૦—પ્રસુતાનું શરીર ગરમ થાય એટલે તેના શરીર ઉપરનાં ગરમ કપડાં કહાડી નાંખવાં જોઇએ, પરંતુ જો તેના બંને પગ ઠંડા જણાય, તેા તે ગરમ કપડાંથી ઢાંકી રાખવામાં લાભ છે. પ્રસુતા ઉપરનું ગંદું વસ્ત્ર તુરત જ બદલી નાંખવાનું સૂયાણીએ નિરંતર ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ.

કિ૦—પ્રસવ થયા પછી પ્રસુતાને ખાવા પીવામાં કઈ કઇ ચીજો આપીએ તો લાભ થાય? જ્ઞા૦—તે વખતે હલકો ખોરાક ખાવા આપવામાં લાભ છે. ચોખા તે માટે ઉત્તમ પદાર્થ છે, પરંતુ એ ધ્યાનમાં રાખવું કે તેને માટે બનાવેલો ખોરાક બહુ ગરમ અથવા બહુ ઠંડો હોવો ન જોઇએ. પ્રસવ થયા પછી પ્રસુતાને ખુબ ગરમ ખોરાક જો ખાવા દેવામાં આવે, તો રક્તસ્ત્રાવ વધારે પ્રમાણમાં થાય અને જો તદ્દન ઠંડો ખોરાક ખાવા દેવામાં આવે તો કંપ થવાનો ભય રહે છે. એટલા માટે સહેજસાજ ગરમ ખોરાક ખાવા આપવો લાભકારક છે.

કિ૦—હા, હવે હું બરાબર સમજી. વારૂ, તમે એક વખત કહેતાં હતાં કે પ્રસવ થયા પછી પ્રસુતાનું પેટ બાંધવું જોઇએ, કિન્તુ કેવી રીતે તે બાંધવું તે કહો જોઇએ. જ્ઞા૦—એક લાંબો લુગડાનો કકડો કે જે પેટની આસપાસ પહોંચી વળે, એવો મોટો કકડો પેટની આસપાસ બહુ જ સંભાળપૂર્વક ધીમેથી બાંધી દેવો અને એ બાંધતાં પહેલાં બીજા બે ત્રણ લુગડાના નાના કકડા પેટ ઉપર જે જગ્યાએ ગર્ભાશય આવેલું હોય, તેના ઉપર મુકી દેવા, એ પ્રમાણે પાટો બાંધવો. પાટો ખૂબ ખેંચીને બાંધવો નહિ, પરંતુ પોચો બાંધવો. જો કદાચ તે ઢીલો પડી જાય તો ફરીથી બાંધવો. પેટે પાટો બાંધવાથી પ્રસુતાને બહુ આરામ મળે છે, રક્તસ્ત્રાવ થતો બંધ થઇ જાય છે અને પેટનો આકાર પ્રથમના જેવો-મૂળરૂપ બની જાય છે. જે સ્ત્રીઓ ઝાઝાં સન્તાનો પ્રસવ કરે છે, તેઓને પ્રસવ થયા પછી જો તેમનાં પેટ બાંધી દેવામાં ન આવે તો તેમનાં પેટ ઝોળીના જેવાં લચી પડે છે, તેથી તે બહુ ખરાબ દેખાય છે.

કિ૦—વારૂ, પ્રસવ થયા પછી પ્રસુતાના ખાટલા નીચે અગ્નિ

નાંખવાનો જે રિવાજ છે, તે સારો છે કે નરસો ? જ્ઞા૦—એમાં એક વાત ધ્યાનમાં રાખવાની એ છે કે શિયાળાની ઋતુમાં વધારે પ્રમાણુમાં અગ્નિ રાખવાથી પ્રસુતાને લાભ થાય છે, પરંતુ ગ્રીષ્મ ઋતુમાં એટલો બધો અગ્નિ રાખવાની જરૂર હોતી નથી. ગરમીના વખતમાં એટલે ગ્રીષ્મ ઋતુમાં વધારે પ્રમાણુમાં અગ્નિ રાખવાથી સૂતિકાગૃહની હવા ગરમ થઇ જાય છે. સૂતિકાગૃહની હવા ગરમ થઇ જવાથી પ્રસુતા અને બાળક એ બંનેને નુકસાન થવાનો ભય રહે છે. સૂતિકાગૃહની અંદર તાજી હવાની આવજા થઇ શકે એટલા માટે ગૃહનાં બારી બારણાં ખુલ્લાં રાખવાથી કશું નુકસાન થતું નથી. બાળકને સેક દેવા માટે જે અગ્નિ રાખવામાં આવ્યો હોય, તેમાં ધૂમાડો બિલકુલ થવો ન જોઇએ, તે ખાસ લક્ષમાં રાખવું જોઇએ.

કિ૦—હા, ખરી વાત છે. ધૂમાડાથી જ્યારે સાધારણુ માણુસોની આંખોને પણુ કષ્ટ ઉત્પન્ન થાય છે, તો પછી પ્રસુતાને અને બાળકને કષ્ટ ભોગવવું પડે તેમાં નવાઇ જ શી ? પ્રસુતાને અને બાળકને કોઇ પણુ પ્રકારનું નુકસાન ન થાય એવો ધૂમાડા વિનાનો અગ્નિ મૂકવો જોઇએ. જ્ઞા૦—હા, હવે તું સમજી. પ્રસુતાને બાળકનો પ્રસવ થાય ત્યારથી સૂતિકાગૃહને તદ્દન નિસ્તબ્ધ અને શાન્ત રાખવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. જો કોઇ પણુ પ્રકારની ગરબડ ન થાય તો જ પ્રસુતાને સારી નિદ્રા આવે છે. એ સમયે જો સારી નિદ્રા આવે તો પ્રસુતાની દુર્બળતાનો નાશ થઇ જાય છે અને બળની વૃદ્ધિ થાય છે. એટલા માટે સૂતિકાગૃહની અંદર સૂયાણી સિવાય બીજી કોઇ પણુ સ્ત્રીએ રહેવું ઉચિત નથી. ઝાઝી સ્ત્રીઓ ભેગી થાય તો પ્રસુતાની નિદ્રાને નુકસાન પહોંચે છે. કહેવાનું તાત્પર્ય એટલું કે પ્રસવ થયા પછી પંદર દિવસ સુધી સૂતિકાગૃહની અંદર કોઇ પણુ પ્રકારની જરા પણુ ગરબડ અથવા ઘોંઘાટ થવા દેવો જોઇએ નહિ.

ફિ૦—વારૂ, મુખ્ય ધ્યાનમાં એ રાખવું કે પ્રસુતાને બાળકનો પ્રસવ થયા પછી જેમ બને તેમ સારી નિદ્રા આવે એવા પ્રયત્નો કરવા. પરંતુ તે વખતે પ્રસુતાને પીસાબ કરવો હોય તો શું કરવું ? જ્ઞા૦—કોઇ કોઇ કહે છે કે નિદ્રા લેતાં પહેલાં પીસાબ કરીને પછી જો નિદ્રા લે, તો સારી નિદ્રા આવે, પરંતુ તે વખતે પીસાબ ન કરે તોપણ કશું નુકસાન થતું નથી. જો કદિ પીસાબ કરવાની જરૂર જણાય તો જ પીસાબ કર્યા પછી સૂઇ રહેવાથી સારી નિદ્રા આવી જાય છે; પરંતુ પ્રત્યેક પ્રસુતાએ એ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું કે એ અવસ્થામાં કદિ પણ બિછાનામાંથી ઉઠીને મળ-મૂત્રનો ત્યાગ કરવો નહિ.

ફિ૦—હા, તમે પ્રથમ કહી ગયાં છો કે પ્રસવ થયા પછી ઉઠવાથી અથવા ચલન વલન કરવાથી વધારે પ્રમાણમાં રક્તસ્રાવ થઇને પ્રસુતાને દુર્બળ કરી મૂકે છે. જ્ઞા૦—હા, તેં ઠીક યાદ રાખ્યું. પ્રસવ થયા પછી જો કદિ બાર કલાકની અંદર પીસાબ ન થાય, તો પ્રસુતાને ઘુંટણભેર બેસાડીને પીસાબ કરાવવાનો પ્રયત્ન કરવો. એ વખતે બંને ઘુંટણ સહેજ ગરમ પાણીમાં થોડા ડુબાવી રાખવાથી લાભ થાય છે. જો બાર કલાકની અંદર પીસાબ ન થાય, તો બીજા દસ કલાક વધારે રાહ જોવી. તે પછી પણ જો કદિ પીસાબ ન થાય તો કોઇ સારા અનુભવી દાકતરની મદદ લેવી.

ફિ૦—ત્યારે તો પ્રસુતાને પીસાબ થયો છે કે નહિ તે તરફ પણ નજર રાખવી જોઇએ ! જ્ઞા૦—હા, પરંતુ જો પ્રસવ વેદના શરૂ થતી વખતે ગર્ભિણીએ બે ત્રણ કલાકને અંતરે પીસાબ કર્યો હોય, તો પછી તે વિષે બહુ ચિન્તા રાખવાની જરૂર નથી. આ સાથે એટલું પણ યાદ રાખવું કે પ્રસવ થયા પછી બે ત્રણ દિવસ સુધી પ્રસુતાને બંધકોષ-ઝાડાની કબજીયત રહે છે.

ક્રિ૦—ત્યારે તેથી પ્રસુતાને શું કાંઇ પણ દુઃખ થાય ખરૂં? જ્ઞા૦—ના, તેથી ભય રાખવાની કશી જરૂર નથી, કારણકે એ સમયે ગર્ભસ્થાન અને તેની આસપાસનાં સઘળાં સ્થળોને વિશ્રાન્તિની જરૂર છે. તોપણ ત્રણ દિવસ પછી જો ઝાડો ખુલાસેથી ન થાય, તો પછી તેના યોગ્ય ઉપચારો કરવાની જરૂર છે. એ અવસ્થામાં કોઇ તીવ્ર જુલાબ આપવાથી પ્રસુતાને બહુ નુકસાન થાય છે.

ક્રિ૦—ત્યારે શો ઉપાય કરવો? જ્ઞા૦—તે વખતે પ્રસુતાને એક વાટકી ગરમ કોફી પાઇ દેવાથી ઝાડો ખુલાસેથી થાય છે, અને જો તેથી પણ ખુલાસો ન થાય તો એક નાની ચમચી કેસ્ટર ઓઇલ (એરંડીયું) પાઇ દેવું. કેસ્ટર ઓઇલમાં એક એવો ગુણ છે કે એથી પ્રસુતાને ઝાડો ખુલાસેથી થાય અને સંતાનને કશી ઇજા થાય નહિ. કિન્તુ જો બીજા કોઇ પ્રકારનો જુલાબ આપ્યો હોય, તો પ્રસુતાને તેમજ બાળકને એ બંનેને નુકસાન થવાનો સંભવ રહે છે.

ક્રિ૦—ત્યારે પ્રસવ થયા પછી પ્રસુતા અને બાળક એ બંને તરફ નજર રાખવી જોઇએ. એ સમયે બહુ ચાલાકી રાખવાની જરૂર છે. જ્ઞા૦—હા જ તો; તે વખતે પ્રસુતાના આરોગ્ય ઉપર બાળકનું આરોગ્ય અવલંબી રહેલું હોય છે. જો જરા પણ નિયમ વિરૂદ્ધ ચાલવામાં આવે તો સત્યાનાશ વળી જાય છે. વળી એક બીજી વાત એ છે કે પ્રસવ થયા પછી પ્રસવદ્વાર નિરંતર ચોકખું રાખવું જોઇએ.

ક્રિ૦—કોઇ કોઇ તો એમ કહે છે કે પ્રસવદ્વારને જો પાણી લગાડવામાં આવે તો પ્રસુતાને દુઃખ થાય છે. જ્ઞા૦—ટાંઢું પાણી લગાડવાથી નુકસાન થાય છે, પરંતુ સહેજ ગરમ જળથી પ્રસવદ્વાર ચોકખું કરવું જોઇએ. હું તને પ્રથમ જણાવી ગઇ છું કે પ્રસુતાને જો ગંદી રાખવામાં આવે તો તેનું આરોગ્ય બગડે છે અને તેની સાથે

બાળકને પણ નુકસાન થાય છે. ગરમ જળવડે પ્રસવદ્વારને બહારથી અને અંદરથી ધોઇને સાફ રાખવાથી પ્રસુતા અને બાળક એ ઉભયનું આરોગ્ય સચવાય છે.

ક્રિ૦—વારૂ. તમે પ્રથમ કહી ગયાં કે પ્રસવ થયા પછી પ્રસુતાને સૂઇ રહેવા દેવી જોઇએ કિન્તુ કેટલા દિવસ સુધી સૂઇ રહેવા દેવી જોઇએ તેનો કાંઇ નિયમ નહિ હોય? જ્ઞા૦—પ્રસવ થયા પછી પ્રસુતાને આઠ દિવસ સુધી સૂઇ રહેવા દેવી જોઇએ. પછીથી રોજ એકેક કલાક ઉઠીને બેસવાની ટેવ પાડવી. એ પ્રમાણે રોજ રોજ બેસવાનો સમય વધારતા જવું. છેવટે પ્રથમની માફક ઉઠ બેસ કરે, તોપણ કશી હરકત નહિ. તોપણ એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે પીઠભેર જેમ વધારે વખત સૂઇ રહેવામાં આવે તેમ વધારે લાભ થાય. પંદર દિવસ સુધી જેમ બને તેમ પીઠભેર વધારે વખત સૂઇ રહેવાની ટેવ પાડવી.

ક્રિ૦—એ તો બહુ કઠિન નિયમ તમે કહ્યો. છતે હાથ પગે એવી રીતે પડી રહેવું, એ દુઃખની વાત કહેવાય. જ્ઞા૦—એ તારી ભૂલ છે. એમાં વળી દુઃખ શાનું ? એમ ધારવું કે પ્રસુતા રોગમાંથી હમણાં સાજી થઇ છે. જેમ રોગમાંથી સારા થએલા મનુષ્યે અનેક દિવસ નિયમિત રીતે વર્તવું જોઇએ, તેવી રીતે પ્રસુતાએ પણ પ્રસવ થયા પછી એ નિયમને અનુસરીને વર્તવું જોઇએ.

ક્રિ૦—વારૂ, આ બિચારી ગરીબ દુઃખી સ્ત્રીઓ પ્રસવ થયા પછી થોડા જ દિવસમાં ઉઠીને કામકાજ કરે છે, તેઓને શું કાંઇ પણ નુકસાન નહિ થતું હોય? જ્ઞા૦—થાય જ. જે સ્ત્રીઓ પ્રસવ થયા પછી એ પ્રમાણે નિયમ વિરૂદ્ધ ચાલે, તેઓને રક્તસ્રાવ બહુ થાય છે, ગર્ભપાત પણ થવાનો સંભવ રહે છે. વળી તેઓનાં પેટ મોટાં ઝોળી જેવાં ખરાબ થઇ જાય છે.

કિ૦—વારૂ, હવે તમે મને ફક્ત પ્રશ્નનો જવાબ આપતાં જાઓ. જે ગૃહની અંદર પ્રસુતાએ પ્રસવ કર્યો હોય તે સૂતિકાગૃહમાંથી પ્રસુતાને જો બીજા ગૃહમાં લઇ જવી હોય, તો કેટલા દિવસ પછી લઇ જઇ શકાય ? જ્ઞા૦—ઓછામાં ઓછાં બે અઠવાડીઆં અથવા પંદર દિવસ વીતી ગયા સિવાય પ્રસુતાને અન્ય ગૃહમાં લઇ જવી ઉચિત નથી. એટલો સમય વીતી ગયા પછી તેને બીજા ગૃહમાં લઇ જવામાં કશી હરકત નથી. પરંતુ મુખ્ય વાત એ યાદ રાખવાની છે કે જે ગૃહની અંદર પ્રસુતાને રાખવામાં આવે, તે ગૃહમાં તાજા પવનની આવજા સારી રીતે થવી જોઇએ, અને જેમ વધારે દિવસ સુધી પીઠભેર સુવાની ટેવ પાડવામાં આવે તેમ વધારે લાભ થાય છે. પછી ધીમે ધીમે જેમ જેમ શક્તિ આવતી જાય, તેમ તેમ ઘરનું કામકાજ કરવા દેવું, કારણકે જો બિલકુલ પરિશ્રમ ન કરવામાં આવે તો સ્તનની અંદર દૂધનો સંચય થાય નહિ અને તેથી પ્રસુતા સંતાનનું પાલન કરવાને શક્તિમાન થઇ શકે નહિ.

કિ૦—અહો ! ત્યારે તો પ્રસુતાએ બહુજ સાવધાનતા રાખવી જોઇએ ને શું ? સંતાનનું પાલન પોષણ કરીને તેમને મોટા કરવામાં અનેક કષ્ટો સહન કરવાં પડે છે. આટલાં બધાં કષ્ટો વેઠીને બાળકોને ઉછેરીને મોટાં કરવામાં આવે છે, છતાં તેઓ જ્યારે મોટાં થાય છે, ત્યારે માતાનો ઉપકાર ભૂલી જાય છે, તેઓ શું ઓછાં પાપી ગણાય છે ? જ્ઞા૦—જે બાળક માતાનો ઉપકાર ભૂલી જાય અથવા તેની આજ્ઞાનો અનાદર કરે, તે મહાપાપી ગણાય છે. શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે, " જનની અને જન્મભૂમિ, સ્વર્ગ કરતાં પણ શ્રેષ્ઠ છે ! " માટે માતાનો ઉપકાર કદિ ભૂલી જવો જોઇએ નહિ. જનની સંતાનને અનેક કષ્ટો સહન કરીને ગર્ભમાં ધારણ કરે છે અને તેનું પોષણ કરે

છે. એવા મહદ્ ઉપકારવાળી માતા સિવાય સંતાનને બીજું કોઇ શ્રેષ્ઠ છે જ નહિ. એટલા માટે જ લોકો સારા સંતાનની ઇચ્છા કરે છે. સારાં સંતાનો એ વંશનું ગૈારવ છે. તેઓ માબાપનું મુખ ઉજ્જ્વલ કરે છે. સંતાનના યશની કીર્તિ સાંભળીને માતા પિતા મનમાં કેવાં રાજી થાય છે, તેનુ વર્ણન કરવું કઠણુ છે.

પ્રકરણ ૨૫ મું.

પ્રસુતાનો ખોરાક.

જ્ઞા૦—પ્રસુતા જો નીરોગી તથા પ્રફુલ્લ મનથી રહેવાની ઇચ્છા કરતી હોય અને સંતાનને તંદુરસ્ત તથા દીર્ઘજીવી બનાવવાની આશા રાખતી હોય તો તેણે ભારે-પચે નહિ તેવા ખોરાકનો ત્યાગ કરીને હલકો તથા પુષ્ટિકારક ખોરાક ખાવો જોઇએ.

કિ૦—વારૂ, રોજ રોજ શું એક જ ખોરાક ખાવો ઉચિત છે? જ્ઞા૦—ના, રોજ રોજ એક જ પ્રકારનો ખોરાક નહિ ખાતાં વચ્ચે વચ્ચે ખાવાના પદાર્થો બદલાવતાં રહેવું. તેમ કરવાથી ખાવાની રૂચિ અને પાચનશક્તિ વૃદ્ધિ પામે છે.

કિ૦—કેટલીક મોટા ઘરની સ્ત્રીઓની સ્થિતિ એવી જોવામાં આવે છે કે તેઓ સાધારણુ ખોરાક ખાય તોપણુ સહજમાં પચાવી શકતી નથી. જ્ઞા૦—હાલવું, ચાલવું, હરવું-ફરવું, કામકાજ કરવું વગેરેથી શરીરને જોઇતી કસરત ન આપે અને જડ પદાર્થની માફક માત્ર બેઠાં જ રહે તો પાચન-શક્તિ ઘટી જાય, તેમાં નવાઇ શી? હમેશાં ધ્યાનમાં રાખવું કે જે સ્ત્રીઓ કામકાજ વિનાની બેસી રહેતી હોય, તે ચિરકાળ સુધી અપચાના રોગથી પીડાય છે.

કિ૦—વારૂ, કોઈ કોઇ તો એમ કહે છે કે થોડું થોડું અનેક વાર ખાવાથી લાભ થાય છે, શું તે વાત સાચી છે? જ્ઞા૦—ના, તે તેઓની મોટી ભૂલ છે, કારણકે બીજાં અંગોની માફક પાકસ્થલીને પણ કિંચિત્ વિશ્રાન્તિ આપવાની જરૂર છે. જો વારંવાર ખાવામાં આવે, તો તેને કેવી રીતે વિશ્રાંતિ મળી શકે? પાકસ્થલીને જો વિશ્રાન્તિ ન આપવામાં આવે, તો પાચન-શક્તિને નુકસાન પહોંચે છે, અને જો અપચો થાય તો તે પ્રસુતાને સ્તન-પાન કરવાથી બાળકને પીડા થાય છે તથા પેટમાં દુઃખ થાય છે. હંમેશાં જે ખોરાક ખાવામાં આવે છે, તે સારી રીતે પચી જઇને શરીરમાં લોહી થાય છે; તે લોહીમાંથી દૂધ ઉત્પન્ન થાય છે. પ્રસુતાના સ્તનમાં જો દૂધ ન હોય, અથવા ગર્ભાવસ્થામાં જો શરીરમાં લોહી ન હોય, તો સંતાનના દેહનું પોષણ શી રીતે થઇ શકે? લોહી છે એ એક પ્રકારનો પ્રાણ છે. એ લોહીવડે દેહનું રક્ષણ થાય છે.

કિ૦—અહો, ત્યારે તો દેહના રક્ષણને માટે લોહી બહુ ઉપયોગી છે ને શું? જ્ઞા૦—તે વાત હજી હવે તારા જાણવામાં આવે છે? લોહીને દેહનું મૂળ જાણવું, જેથી શરીરના લોહીનો ક્ષય ન થાય, તેવા પ્રકારના પ્રયત્નો કરવા જોઇએ.

કિ૦—વારૂ, અનેક સ્ત્રીઓ રાત્રે ખાઇને તરત સૂઇ જાય છે, તે શું સારૂં? જ્ઞા૦—ના, તેથી આરોગ્યને બહુ નુકસાન પહોંચે છે, કારણકે નિદ્રા લીધા પહેલાં પેટ પુરૂં ભરેલું હોવાથી પાચન-શક્તિને નુકસાન પહોંચે છે. મનુષ્યોની નિદ્રિત અવસ્થામાં પાકસ્થલી પોતાનું કામ સારી રીતે બજાવી શકતી નથી. એટલા માટે રાત્રે ખોરાક ઘણો ઓછો અને બહુ હલકો લેવો જોઇએ અને તે પણ નિદ્રા લીધા

પહેલાં ઝાઝી વારે લેવો, કે જેથી કરી સૂતી વખતે તેનું પાચન પણ થઈ ગયું હોય.

કિ૦—તમારૂં કહેવું હું હવે બરાબર સમજી. વારંવાર ખાવાથી અથવા ખાઇને તરત સૂઇ જવાથી ખોરાક બરાબર પચી શકતો નથી. જે ખોરાક ખાવામાં આવે, તે સઘળો જો સારી રીતે પાચન થાય નહિ, તો તે ખોરાક વૃથા સમજવો. જ્ઞા૦—હા, પરંતુ એની સાથે એ પણ યાદ રાખવું કે ખાતી વખતે સારી રીતે ચાવી ચાવીને ખાવું જોઇએ. જોકે તેમ કરવા જતાં થોડો સમય વધારે લાગશે કિન્તુ તેથી ખોરાકને પાચન થવામાં બહુ મદદ મળે છે.

કિ૦—ખાવા સંબંધી સ્ત્રીઓએ હવે શું કાંઇ જાણવાનું બાકી છે? જ્ઞા૦—હા છે. જો ખાતી વખત કોઇ પણ પ્રકારનો ઉદ્વેગ થયો હોય, તો તેનું પાચન થવામાં વિલંબ થાય છે. પુરૂષ કે સ્ત્રી ગમે તે હોય, તોપણ દેહની રક્ષાને માટે જે સઘળા નિયમોનું પાલન કરવું જોઇએ, તેમાં જો બેદરકારી કરવામાં આવે, તો શરીર શી રીતે નીરોગી રહી શકે? વળી વધારામાં પ્રસુતાના દેહની સાથે બાળકના દેહનો જે નિકટ સંબંધ છે, તેમાં પ્રસુતા જો જરા પણ નિયમ વિરૂદ્ધ ચાલે, તો બાળકને દુઃખ થાય છે. હવે આજે આટલું ધ્યાનમાં રાખજે. કાલે વળી કોઇ નવો વિષય સમજાવીશ.

કિ૦—આ સઘળા મહાન્ ઉપયોગી વિષય જો સઘળાંને સમજાવવામાં આવે તો દેશનું કેટલું ભલું થાય? જ્ઞા૦—મારી ઇચ્છા છે કે તું આ સઘળો વિષય શીખીને આખા દેશમાં ઉપદેશ કરે.

પ્રકરણ ૨૬ મું.

પુત્ર કે પુત્રીની સંખ્યા, ઉત્પત્તિ અને આયુષ્ય.

જ્ઞા૦—વ્હાલી કિશોરી! આજે તને એક ચાવી બતાવી દેવાની મારી ઇચ્છા છે. બાળકનો પ્રસવ થયા પછી પરીક્ષા કરીને આયુષ્ય નક્કી કરવાના ઉપાયની જ એ ચાવી છે. સારી અવસ્થામાં પુત્ર થાય તો તેનું વજન લગભગ સાત શેર જેટલું થાય છે.

કિ૦—પુત્ર કે પુત્રીના વજનમાં કાંઇ તફાવત હશે ખરો કે? જ્ઞા૦—ઘણું કરીને પુત્રીનું વજન પોણા સાત શેર હોય છે. જે છોકરાં જન્મ્યા પછી સમ્પૂર્ણ અવસ્થા પ્રાપ્ત થયા છતાં પાંચ શેરથી ઓછાં હોય, તેઓ સારી રીતે વધી શકતાં નથી અને લાંબુ આયુષ્ય ભોગવતાં નથી.

કિ૦—જન્મેલું બાળક કેટલું લાંબુ હોય? જ્ઞા૦—પુત્ર કે પુત્રીની લંબાઇ લગભગ એક હાથની હોય છે, તોપણ પુત્રી કરતાં પુત્ર લગભગ અર્ધો ઇંચ અથવા એક આંગળ મોટો હોય છે.

કિ૦—કયા કારણથી સન્તાન ભારે અને લાંબુ થાય છે? જ્ઞા૦—સ્ત્રીઓની ઉમ્મરના પ્રમાણમાં સન્તાન ભારે અને લાંબુ થાય છે. જો સ્ત્રીને પચીસ વરસની ઉમ્મરે સન્તાન જન્મે તો બાળક સમ્પૂર્ણ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

કિ૦—જો ઓગણીસ વરસથી પચીસ વરસની અંદર સન્તાન થાય તો તે સન્તાન કેવું જન્મે? જ્ઞા૦—તેટલી ઉમરે સન્તાન થાય તો ઘણું કરીને તે નાના આકારનું થાય છે, અને ત્રીસ વરસ પછી સન્તાન થાય તો તે પહેલાં કરતાં કાંઇક મોટું હોય છે.

ક્રિ૦—બીજાં બધાં બાળકો કરતાં પહેલું જન્મેલું બાળક કેવું થાય? જ્ઞા૦—બીજાં બધાં બાળકો કરતાં પ્રમાણમાં અને મોટાઇમાં તે કાંઇક નાનું થાય છે.

ક્રિ૦—સઘળા દેશોમાં શું એક જ સરખાં વજનનાં બાળકો જન્મતાં હશે કે? જ્ઞા૦—ના, જુદા જુદા વજનનાં જન્મે છે; એટલે કોઇ દેશમાં પ્રસવ થયા પછી બાળકનું વજન પોણાસાત શેર અથવા તેથી પણ ઓછું હોય છે. કોઇ બાળકો સાડીછવીસ ઇંચથી પણ વધારે લાંબાં હોય છે. જે સ્ત્રીઓએ એવાં બાળકોનો પ્રસવ કર્યો છે તે સ્ત્રીઓનું પ્રસવ થતાં પહેલાં વજન કરી જોતાં લગભગ બે મણ ને બાર શેર થયું હતું.

ક્રિ૦—છોકરા અને છોકરીઓની અંદર કોની સંખ્યા વધારે ઉત્પન્ન થતી હશે? જ્ઞા૦—ઘણું કરીને છોકરા કરતાં છોકરીઓની સંખ્યા વધારે જોવામાં આવે છે. જો કોઈ દેશમાં છોકરાઓની સંખ્યા સો જેટલી જોવામાં આવે ત્યારે છોકરીઓની સંખ્યા એક સો ને પાંચ જેટલી હોય છે. કોઇ દેશમાં છોકરાઓની સંખ્યા બસોની હોય તો છોકરીઓની સંખ્યા ત્રણુસો જેટલી જોવામાં આવે છે; વળી કોઇ દેશમાં છોકરાની સંખ્યા એક હજારની હોય તો, છોકરીઓની સંખ્યા બે હજાર જેટલી હોય છે. એ હિસાબે ગણતાં સરેરાશ છોકરાઓ કરતાં છોકરીઓની સંખ્યા વધારે જોવામાં આવે છે.

ક્રિ૦—ત્યારે શું પુરૂષો કરતાં સ્ત્રીઓની ઉત્પત્તિ વધારે? જ્ઞા૦—ના, જન્મવૃત્તાંત જોવાથી સ્ત્રીજાતિ કરતાં પુરૂષોની સંખ્યા વધારે જોવામાં આવે છે.

ક્રિ૦—જો સ્ત્રીજાતિ કરતાં પુરૂષોની ઉત્પત્તિ વધારે હોય તો એ પ્રમાણે છોકરીઓની સંખ્યા વધારે કેમ કહો છો? જ્ઞા૦—તેનું કારણ

એ છે કે છોકરાઓનો મોટો ભાગ જન્મ ધારણ કર્યા પછી ત્રણ વરસની અંદર મૃત્યુ પામે છે તેથી કરીને પુત્ર કરતાં કન્યાઓની સંખ્યા વધારે જોવામાં આવે છે.

ક્રિ૦—છોકરીઓનું મૃત્યુ વધારે પ્રમાણમાં કેટલી ઉમ્મરે થતું હશે? જ્ઞા૦—બાલ્યાવસ્થામાં છોકરીઓનું મૃત્યુ ઘણા ઓછા પ્રમાણમાં થાય છે તોપણ પંદર સોળ વરસની ઉમ્મરે વધારે પ્રમાણમાં મરણ પામે છે.

ક્રિ૦—શા કારણથી કન્યાના જન્મની સંખ્યા વધારે પ્રમાણમાં થતી હશે? જ્ઞા૦—પિતા કરતાં માતાનું પ્રાધાન્ય વધારે પ્રમાણમાં હોય તો કન્યા જન્મે છે અને જો માતા કરતાં પિતાનું પ્રાધાન્ય વધારે પ્રમાણમાં હોય તો પુત્ર જન્મે છે.

ક્રિ૦—ત્યારે પુત્ર અને પુત્રીના જન્મની સંખ્યા એકસરખી કોઇને થતી હશે કે નહિ? જ્ઞા૦—હા, માતા પિતાનું પ્રાધાન્ય એકસરખું હોય, એટલે શારીરિક અને માનસિક શક્તિમાં બન્ને સરખાં હોય, તો પુત્ર અને કન્યા એકસરખી સંખ્યામાં જન્મે છે.

ક્રિ૦—બીજા કોઇ કારણથી શું કન્યા જન્મતી હશે કે? જ્ઞા૦—જો પિતા કરતાં માતાની ઉમ્મર મોટી હોય, તો કન્યા જન્મે છે અને જો માતા કરતાં પિતાની ઉમ્મર મોટી હોય તો પુત્ર જન્મે છે.

ક્રિ૦—જો પિતા માતાની ઉમ્મર સરખી હોય તો કેવી રીતે સન્તાન જન્મે? જ્ઞા૦—જો તેમ હોય હોય તો પુત્ર અને કન્યા એક સરખી સંખ્યામાં જન્મે છે.

ક્રિ૦—વારૂ, પુત્ર અને કન્યાની ઉત્પત્તિ વિષે એ સિવાય બીજા કોઇ મત મતાંતરો હશે ખરા કે? જ્ઞા૦—હા, ભગવાન મનુ કહે છે કે ગર્ભ ધારણ થતી વખતે પુરૂષનું વીર્ય વધારે પ્રમાણમાં હોય તો પુત્ર જન્મે છે, અને સ્ત્રીનું આર્ત્તવ વધારે પ્રમાણમાં હોય તો પુત્રી

જન્મે છે. વળી તે એમ પણ કહે છે કે સ્ત્રીને ઋતુ આવી ગયા પછીની છઠ્ઠી, આઠમી, દશમી, બારમી, ચૌદમી, અને સોળમી એમ બેકીવાળી રાત્રિમાં ગર્ભ રહે, તો પુત્ર ઉત્પન્ન થાય છે, અને જો પાંચમી, સાતમી, નવમી, અગ્યારમી, તેરમી અને પંદરમી એમ એકીવાળી રાત્રિએ ગર્ભ રહે તો પુત્રી ઉત્પન્ન થાય છે.

કિ૦––એ સિવાય બીજો કોઇ વિદ્વાન્ કાંઇ એ વિષે કહે છે કે?

જ્ઞા૦––હા, વાગ્ભટ્ટ કહે છે કે, સંયોગ વખતે પુરૂષનું વીર્ય જો વધારે હોય તો પુત્ર ઉત્પન્ન થાય છે, અને સ્ત્રીનું રજઃ જો વધારે હોય તો પુત્રી ઉત્પન્ન થાય છે. બીજો એક પંડિત પોતાનો મત જાહેર કરે છે કે પુરૂષનું વીર્ય મજબુત અને બળવાન હોય તો પુત્ર ઉત્પન્ન થાય છે, અને સ્ત્રીનું રજઃ બળવાન હોય તો પુત્રી ઉત્પન્ન થાય છે. વળી એક બીજો વિદ્વાન પોતાનો ગત એમ જાહેર કરે છે કે સ્ત્રીને ઋતુ આવી ગયા પછીની બેથી તે છ રાત્રી સુધી એટલે ઋતુ પ્રાપ્ત થયા પછી ચોથી રાત્રિથી તે આઠમી રાત્રિ સુધીમાં જો ગર્ભ રહે તો પુત્રી થાય છે, કારણકે તે વખતે સ્ત્રીના રજઃનો ભાગ વધારે હોય છે; પરન્તુ ત્યારપછીની બાકીની રાત્રિમાં જો ગર્ભ રહે તો પુત્ર ઉત્પન્ન થાય છે કારણકે તે વખતે સ્ત્રીનું રજઃ ઓછું હોય છે. હવે વખત ઘણો થઇ ગયો છે, તેથી આજ તો હું જાઉં છું. વળી કોઇ વખતે મળીશું. આજસુધીમાં મેં જે જે ઉપદેશ આપ્યો છે, તે તું સારી રીતે યાદ રાખજે.

પ્રકરણ ૨૭ મું.

વંશ વધારવાના ઉપાયો.

જ્ઞા૦--વ્હાલી કિશોરી! આની પહેલાં તને જે સઘળા વિષયો સમજાવ્યા છે, તે તને યાદ છે ના ?

કિ૦--એવી ઉપયોગી વાતો કોઇ ભૂલી જાય ખરૂં કે? જે સઘળા વિષયો સમજવાથી રોગ અને શોકનો નાશ થઈ સુખની પ્રાપ્તિ થાય છે, તે સઘળી શિખામણની વાતો શું કોઇ ભૂલી જાય? જ્ઞા૦--વ્હાલી! તારી માફક જો સઘળા લોકો એ સઘળી ઉપયોગી વાતો સમજી તેને અનુસરીને ચાલે તો કેટલો બધો લાભ થાય?

કિ૦--ઘણો લાભ થાય. વારૂ, ઘણા દિવસથી મારા મનમાં એક વાત રહી જાય છે. લોકો વંશ વધારવાને માટે અનેક પ્રકારના દોરા-ધાગા બાધા આખડી વગેરે કરીને અનેક દેવોની માનતાઓ કરે છે. શું એવી રીતે દેવ ઉપાસના કરવાથી વંશની વૃદ્ધિ થતી હશે? જ્ઞા૦—એમાં એક વાત એ છે કે સન્તાનની ઉત્પત્તિ થવી અગર ન થવી એ શારીરિક ક્રિયા ઉપર આધાર રાખે છે, તોપણ દેવ ઉપાસનાવડે દેહ પવિત્ર થાય છે, અને પવિત્ર દેહવડે અત્યાચારાદિ દોષોનું નિવારણ થાય છે, તેથી કરીને શાસ્ત્રમાં દેવઉપાસના કરવાનું ફરમાવ્યું છે.

કિ૦—સન્તાન ઉત્પન્ન નહિ થવાનું કારણ શું હશે? જ્ઞા૦—તને પ્રથમ કહ્યું છે કે વંધ્યત્વ એ જ વંશલોપનું મુખ્ય કારણ છે.

કિ૦—હા, તે વાત તો મને યાદ છે. પરન્તુ તે વંધ્યત્વ એટલે વાંઝીયાપણું દૂર કરવાના કોઇ ઔષધોપચાર તો તમે કહ્યા નહિ. આપણા શાસ્ત્રોમાં વંધ્યત્વ દોષ નિવારણના કોઇ ઉપાયો નહિ હોય? જ્ઞા૦—છે. સ્ત્રી અને પુરૂષ એ બન્નેના દોષોથી સન્તાનની ઉત્પત્તિ થતી નથી,

એ વાત તો મેં તને અગાઉ કહી દીધી છે. પુરૂષનું વીર્ય અને સ્ત્રી જાતિની જનનેન્દ્રિય દૂષિત હોવાથી સન્તાન ઉત્પન્ન થઇ શકતું નથી. પ્રથમ એક સહેલી વાત એ યાદ રાખવાની જરૂર છે કે જનનેન્દ્રિય પવિત્ર હોવા છતાં માત્ર એકલું વીર્ય જ દૂષિત હોય તોપણ સન્તાન ઉત્પન્ન થઇ શકતું નથી. તેથી કરીને વીર્ય શુદ્ધ અને વધારે હોવાની જરૂર છે.

ક્રિ૦—કેમ વર્તવાથી વીર્ય શુદ્ધ અને વધારે થાય? જ્ઞા૦—પુરૂષો પોતાની વર્તણુક સારી રાખે, પારકી સ્ત્રી તરફ કુદષ્ટિ ન કરે, ખોટા વિચારોને મનમાં સ્થાન ન આપે અને જરા પણ અયોગ્ય રીતે ઇંદ્રિયોનો વ્યવહાર કરે નહિ, તો વીર્ય વધારે અને પવિત્ર થાય છે. એ પ્રકારના પવિત્ર વીર્યથી જ સન્તાન ઉત્પન્ન થાય છે.

ક્રિ૦—ત્યારે હવે ક્યા કયા ઉપાયો કરવાથી વીર્યની વૃદ્ધિ થાય? જ્ઞા૦—તને વીર્ય વધારવાનાં કેટલાંક ઔષધો કહી દઉં છું તે તું ધ્યાનમાં રાખજે. શિમળાના ઝાડનો રસ તોલા સોળ લઇ તેમાં સાકર તોલા ચાર મેળવી તેનું ચાટણ કરવાથી વીર્ય ઘણું વધે છે.

ક્રિ૦—શિમળાના ઝાડનો રસ શું સઘળી ઋતુમાં મળી શકતો હશે? જ્ઞા૦—ના. શિયાળાની ઋતુમાં, તેમાં પણ રાત્રિએ એ રસ વધારે મળી શકે છે. તેનું દસ પંદર દિવસ સુધી સેવન કરવાથી લાભ થાય છે. બીજો ઉપાય એ છે કે આંબળાં, ગળો અને ગોખરૂ એ ત્રણેનું સરખે ભાગે ચૂર્ણ કરી તોલો અર્ધો સવારે ઘી સાકરમાં મેળવી ચાટવું અને ઉપર દુધ પીવું. દવાના કરતાં અર્ધે વજને ઘી સાકર મેળવવું, એટલે અર્ધો તોલો ચૂર્ણ હોય તો પાવલી ભાર સાકર અને પાવલી ભાર ઘી લેવું. તે ઉપર પીવાનું દૂધ સ્હેજસાજ ગરમ કરીને પીવું. એ પ્રમાણે થોડાક દિવસ એ દવાનું સેવન કરવાથી લાભ જણાવા માંડે છે.

ક્રિ૦—એ સિવાય બીજા કોઇ ઉપાયો હશે ખરા કે? જ્ઞા૦—હા,

સાંભળ. એ માસા પીપરનું ચૂર્ણ, ૭ તોલા ભૂરા કોળાનાં મૂળ અને એક તોલા ઇક્ષુમૂળ એ સઘળાંને ખાંડી બારીક ચૂર્ણ કરી, એક શેર ગરમ દૂધમાં હમેશાં સાંજે લેવાથી વીર્ય ઘણું વધે છે. એનું દસ પંદર દિવસ સેવન કરવાથી લાભ થાય છે.

ક્રિ૦—બીજા ઉપાયો પણ હોય તો સાથે સાથે કહી દો. જ્ઞા૦—કહું છું સાંભળ. ત્રિફળાં, જેઠી મધ, વાંસકપુર, પીપર, મધ, ઘી તથા સાકર એ સઘળી ચીજો સરખે ભાગે મેળવી તોલો એક સવારસાંજ લેવાથી વીર્યનો વધારો થાય છે. એક અઠવાડીયું એ દવા ખાવાથી ઘણો ફાયદો માલૂમ પડે છે. ત્રીજો ઉપાય કહું છું તે સાંભળ. ત્રિફળાં, પીપર, સિંધાલુણ, વાવડીંગ, ઘી, મધ તથા વજ એ સર્વ ચીજોને સરખે વજને લઇ તેમાં સોનાનો વરખ અથવા લોહભસ્મ અથવા અભ્રક ભસ્મ એમાંની કોઈ પણ ચીજ મેળવીને સવાર સાંજ પાવલી પાવલી ભાર ચાટી ઉપર દૂધ પીવાથી વીર્યનો ઘણો વધારો થાય છે.

ક્રિ૦—ઓહો ! એ સઘળાં ઉપયોગી ઔષધો જાણવાથી તો ઘણો લાભ થાય ને શું ? જે સઘળા લોકોને વીર્યનો ક્ષય થઇ ગયો હોય, વીર્ય પાતળું પડી ગયું હોય અને જે વીર્યને અભાવે વાંઝીયાપણું ભોગવતા હોય, તે સઘળા આ ઔષધો જાણી લે તો કેટલો લાભ થાય? વારૂ, તમે તો ઔષધોપચાર વિષે સઘળું કહ્યું, પરન્તુ તે દવા ખાતી વખતે પથ્યાપથ્ય શું પાળવી તે તો કાંઇ કહ્યું નહિ ! જ્ઞા૦—કહું છું, સાંભળ. જેથી વીર્યનો ક્ષય થાય એવી કોઇ પણ વસ્તુ ખાવી નહિ. વળી ખારા, તીખા, ખાટા વગેરે ગરમ મસાલાવાળા પદાર્થો ખાવા નહિ. હદ ઉપરાંત પરિશ્રમ પણ કરવો નહિ.

ક્રિ૦—વારૂ, ત્યારે કેવા પદાર્થો ખાવા લાભકારક છે. ? જ્ઞા૦—દૂધ, ઘી, સાકર, માખણ, મધ, ઘઉં, ગોળ વગેરે પુષ્ટિકારક પદાર્થો ખાવાથી

લાભ થાય છે. ખાનપાન ઉપર જ મનુષ્યના બળ, વીર્ય, આયુષ્ય અને આરોગ્યનો આધાર છે, તે શું તું જાણતી નથી વ્હાલી ?

કિ૦—એ ઉપયોગી વિષય મને જરા વિસ્તારથી સમજાવો. જ્ઞા૦—સાંભળ, કોઇને શરીરમાં લોહી ઓછું હોય છે, કોઇને શુક્ર ઓછું હોય છે, વળી કોઇને મેદ, માંસ વગેરેનો ક્ષય થઈ ગયો હોય, વગેરે ખામીઓ સારા અને સાદા પુષ્ટિકારક ખોરાકથી પૂરી શકાય છે. પુષ્ટિકારક ખોરાકથી શરીરમાં લોહી વધે છે, લોહીમાંથી મેદ, માંસ વગેરે ઉત્પન્ન થાય છે અને છેવટે વીર્ય પણ તેમાંથી જ ઉત્પન્ન થાય છે.

કિ૦—હા, હવે હું બરાબર સમજી. આ ઉપયોગી વિષય જો સઘળા લોકો સમજે તો કેટલો બધો લાભ થાય ? જ્ઞા૦—હા, ઘણો લાભ થાય. શરીરનું આરોગ્ય જાળવી રાખવાના જે જે નિયમો છે તે સઘળા મેં તને સારી રીતે સમજાવી દીધા છે. મેં ઉપદેશની જે જે વાતો કરી છે તે સઘળી ઉપયોગી વાતો દરેક મનુષ્યને જાણવા જેવી છે. લોકો જો પોતાનું આરોગ્ય, સ્ત્રી-પુત્રનું આરોગ્ય, નીરોગી વંશની વૃદ્ધિ, બળ, વીર્ય અને લાંબું આયુષ્ય વગેરે સુખ વૈભવ પ્રાપ્ત કરવાની આશા રાખતા હોય તો મેં જે નિયમો ઉપર કહ્યા છે તેને અનુસરીને ચાલવું જોઇએ. નહિતો માત્ર એકલી દેવઉપાસના કરવાથી શું લાભ થાય ?

કિ૦—તમારો ઉપદેશ સાંભળવાથી મને જે જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયું છે તેનો ઉપકાર હું કદિ વિસરી શકું તેમ નથી. જાણે રાત્રિદિવસ બેસી રહીને તમારો ઉપદેશ સાંભળ્યા જ કરૂં એવું મને થાય છે. જ્ઞા૦—આજ તો વખત ઘણો થઈ ગયો છે માટે જાઉં છું. કાલે વળી આવીને એક ઉપયોગી વિષય સમજાવીશ.

પ્રકરણ ૨૮ મું.

અનિયમિત ઋતુથી થતી વેદના તથા ગર્ભ-ધારણના ઉપાયો.

કિ૦—કાલે તમે જે કહેતાં હતાં કે એક ઉપયોગી વિષય સમજાવીશ તે કૃપા કરીને આજે સમજાવો. જ્ઞા૦—કયાં કયાં કારણોથી ઋતુ અનિયમિતપણે આવે છે અને તેથી જે વેદના થાય છે તે પ્રથમ મેં તને સમજાવ્યું હતું તે સઘળું તને યાદ હશે.

કિ૦—હા, પણ ઋતુના અનિયમિતપણાથી થતી વેદનાના કેટલા પ્રકાર છે તે પ્રથમ કહો. જ્ઞા૦—આપણા વૈદ્યક શાસ્ત્રમાં તેના ચાર પ્રકાર કહેલા છે. ૧ રક્તમાત્રિકા બાધક, ૨ ડાંકુર બાધક, ૩ ષષ્ટી બાધક, ૪ જળકુમારિકા બાધક.

કિ૦—તમે જે ચાર પ્રકારની બાધક વેદનાનાં નામો કહ્યાં, એ સઘળી વેદનાનાં લક્ષણો કયાં કયાં તથા તે રોગથી નુકસાન શું થાય, વગેરે સઘળું એક પછી એક અનુક્રમે મને કહી સંભળાવો. જ્ઞા૦—એ દુષ્ટ રોગ થવાથી બિલકુલ સન્તાન ઉત્પન્ન થતાં નથી. આ સંસારનું ખરૂં સુખ જે સન્તાનનું સુખ જોવાનું છે તે સુખ બિલકુલ મળતું નથી અને એવી રીતે સન્તાન નહિ થવાથી વંશનો પણ નાશ થાય છે.

કિ૦—પ્રથમ મને રક્તમાત્રિકા બાધકનાં લક્ષણો કહો. જ્ઞા૦—ઋતુદર્શન થવાને વખતે સ્ત્રીના સ્તનમાં નાભિની નીચે અને ગળામાં બહુ વેદના થાય છે; વળી કોઇ કોઇ વખત એકાદ બે મહિના સુધી બિલકુલ ઋતુ દેખાતું જ નથી. એ લક્ષણોને રક્તમાત્રિકા બાધક કહે છે. એ રોગનો નાશ ન થાય તો ગર્ભ ધારણ થઇ શકે નહિ.

કિ૦—હવે ડાંકુર બાધકનાં લક્ષણો કહી દો. જ્ઞા૦—ડાંકુર બાધ-

કવાળી સ્ત્રીઓને ઋતુ બે ત્રણ મહિના સુધી બિલકુલ આવતું જ નથી. વળી આખે શરીરે અગ્નિ બળે છે અને હાથ પગમાં કળતર થાય છે. એ રેાગથી પણ સન્તાન ઉત્પન્ન થઇ શકતાં નથી.

કિ૦—વારૂ, હવે ષષ્ટી બાધકનાં લક્ષણેા કહેા. જ્ઞા૦—એ વેદનાથી આંખેામાં, હાથનાં તળીયાંમાં અને યેાનિમાં દાહ બળે છે. ઋતુને વખતે લાલ રંગનેા રક્તસ્રાવ થાય છે એથી પણ ગર્ભ ધારણ થઇ શકતેા નથી.

કિ૦—જળકુમારિકા બાધકનાં લક્ષણેા વળી કેવાં હશે? જ્ઞા૦—એ રેાગથી ઋતુદર્શનને વખતે ગર્ભાશયથી તે પ્રસવદ્વારસુધી બહુ વેદના થાય છે, થેાડેા થેાડેા રક્તસ્રાવ થાય છે, વળી ઘણા દિવસ સુધી લેાહી દેખાયા કરે છે, બન્ને સ્તન ઘણાં મેાટાં દેખાય છે, એ રેાગવાળી સ્ત્રીનું મેાઢું ફિક્કું અને સ્વભાવ ચીડીયેા થઇ જાય છે, વળી ગર્ભધારણ થઇ શકતેા નથી.

કિ૦—એ ભયંકર રેાગનેા નાશ કરવાને એકાદ બે ઉપાયેા હેાય તેા કહેા. જ્ઞા૦—વૈદ્યક શાસ્ત્રમાં જે સઘળાં સારાં સારાં ઔષધેા છે તે હું તને કહું છું. ત્રિફળાં ચૂર્ણ, સીંધાલુણ, શુદ્ધ મંડુર ભસ્મ, એ ત્રણેનું મિશ્રણ કરીને મધમાં ચાટવું. દવા લેવાનું પ્રમાણ એક ટંકે ત્રિફળાં તેા. ૦।, સીંધાલુણ વાલ ૨ અને મંડુર ભસ્મ વાલ ૨, એ પ્રમાણે નિયમિત સેવન કરવાથી વેદના શાન્ત થઇ ઋતુ બરાબર આવે છે.

કિ૦—એ ઔષધનું સેવન કર્યા પછી બીજું કાેઇ ઔષધ ખાવાની જરૂર ખરી કે? જ્ઞા૦—હા, કાળી અથવા ધેાળી તુલસીનાં ઇશાન કેાણનાં મૂળને પાણીની સાથે વાટીને પીવાથી ઘણેા ફાયદેા થાય છે. એ ઔષધનું ઋતુના ત્રણ દિવસ સુધી સેવન કરવું જોઇએ.

કિ૦—ત્રણ દિવસ સુધી એ ઉપાય કર્યા પછી બીજી કેાઇ ઔષધીનું સેવન કરવું જોઇએ કે? જ્ઞા૦—હા, ત્યારપછી એક તેાલેા મેથી

આઠ તોલા ગાયના દૂધમાં વાટીને હમેશાં પ્રાતઃકાળમાં પીવું જોઇએ. એ પ્રમાણે એકવીસ દિવસ સુધી પીવાથી બાધક, વંધ્યત્વ, મૃતવત્સા, મૂઢગર્ભા, કાકવંધ્યા, મૃતપુત્રા વગેરે દોષો નાશ પામે છે અને લાંબા આયુષ્યવાળાં સન્તાન ઉત્પન્ન થાય છે.

કિ૦—વાહ ! એ તો ઘણો સહેલો ઉપાય બતાવ્યોને શું ? જ્ઞા૦—હજી તને એકાદ બે ઔષધો કહી દઉં છું, તે સાંભળ. કુંવારનાં લાબરાંનો ગરભ જુના ગોળ અથવા મધ સાથે મેળવીને ખાવાથી બાધક વેદનાનું નિવારણ થાય છે. કાળા તલ, સુંઠ, મરી, પીપર તથા ભારંગમૂળ, તેનો ઉકાળો ગોળ મેળવીને કેટલાક દિવસ સુધી પીવાથી બાધક વેદનાનો નાશ થાય છે.

કિ૦—બીજા કોઇ સહેલા ઉપાયો યાદ હોય તો કહી દો. જ્ઞા૦—સાંભળ. (૧) ત્રિફળાં ચૂર્ણની સાથે ગુગળ મેળવીને ઘી તથા મધમાં ચાટવું; (૨) આકડાનાં મૂળનું ચૂર્ણ વાલ બે તથા મરીનું ચૂર્ણ વાલ બે મેળવીને હમેશાં લેવું. એક અઠવાડીઆ સુધી આ દવાનું સેવન કરવાથી બંધ પડેલું ઋતુ ખુલાસેથી આવે છે અને દસ્તાનના બિગાડને લીધે પેટમાં ગાંઠ બાઝી ગઇ હોય તે પણ મટે છે. (૩) યોગરાજ ગુગળ નામની દેશી દવાનું સેવન એકાદ બે માસ સુધી કરવાથી બંધ થએલ ઋતુ ખુલાસેથી આવે છે, ગર્ભાશય સુધરે છે, અંદરનો વાયુ દૂર થાય છે, પેડુ હલકું પડે છે અને ગર્ભાશય ગર્ભધારણ કરવાને લાયક બને છે. (૪) કપુર, તથા સેકેલી હીંગ સરખે ભાગે મેળવીને તેનું ચૂર્ણ નિત્ય બબ્બે વાલ લેવાથી બાધક વેદના શાંત થાય છે. (૫) બાવળનાં કુણા લીલાં પાન વાટી તેનું પાણી કરી તેમાં સાકર નાંખીને પીવાથી ઋતુના સઘળા દોષો મટે છે.

કિ૦—વારૂ, ત્યારે ગર્ભધારણના જો કોઇ સહેલા ઉપાયો હોય તો

સાથે સાથે કહી દો. જ્ઞા૦—હા, કહું છું તે સાંભળ. (૧) આસંધ તોલા બે ઉકાળીને તે ઉકાળાની સાથે દૂધ તથા ઘી મેળવીને ઋતુ આવી ગયા પછી ચોથે દિવસે પ્રાતઃકાળમાં સ્નાન કરી શુદ્ધ થયા પછી પીવાથી ગર્ભ ધારણ થાય છે (૨) ઋતુ આવી ગયા પછી ૪ થા દિવસથી ૧૧ મા દિવસ સુધી કાંસકીનું મૂળ પાણીમાં વાટીને પીવાથી ગર્ભ ધારણ થાય છે. (૩) પલાશનું પાંદડું જેને પીતપાપડો કહે છે તે એક હાંડલીમાં નાંખી મોં બંધ કરી નીચે તાપ આપી બાળીને રાખ કરવી. તે રાખમાંથી વાલ ૧ ચોખાના ધોવણમાં ઋતુ આવી ગયા પછી ૪ થે દિવસે પીવાથી ગર્ભ ધારણ થાય છે (૪) અજમો, ભોરંગણીનાં મૂળ, પીપર તથા નાગકેસરનું ચૂર્ણ ગાયના ઘીમાં ચાટવાથી ગર્ભ ધારણ થાય છે. (૫) એક આખા બિજોરાનાં બધાં બી દૂધમાં વાટીને ઋતુ આવી ગયા પછી સ્નાનથી શુદ્ધ થઇને થોડા દિવસ સુધી રોજ પ્રાતઃકાળમાં પીવાથી ગર્ભ ધારણ થાય છે. (૬) પીપળાના મૂળની છાલનું ચૂર્ણ તોલો એક અરધા શેર દૂધમાં મેળવીને ઋતુ આવી ગયા પછી ચોથે દિવસે પીવાથી ગર્ભ ધારણ થાય છે.

કિ૦- ઓહો ! ઘણા સહેલા ઉપાયો કહ્યા ને શું ? જ્ઞા૦—હા. પરન્તુ અફસોસની વાત તો એ છે કે સ્ત્રીઓ આરોગ્યના નિયમોથી તદ્દન અજ્ઞાન જ રહે છે અને આખી જીંદગીસુધી રોગમાં રીબાયાં કરે છે.

પ્રકરણ ૨૯ મું.

સન્તાન જીવતાં ન હોય તેના ઉપાયો.

કિ૦—જે સ્ત્રીઓને સન્તાન ઉત્પન્ન થાય છે પરન્તુ જીવતાં નથી તેના કાંઇ ઉપાયો હશે ખરા કે ? જ્ઞા૦—હા, આપણા વૈદ્યક શાસ્ત્રમાં દરેક જાતના રોગનું નિવારણ કરવાનાં ઉપાયો આપેલા છે.

ક્રિ૦—કેટલીક સ્ત્રીઓને સન્તાન થાય છે પણ જીવતાં નથી, કોઇ કોઇ સ્ત્રીઓને ગર્ભમાં જ બાળક મરી જાય છે, કોઇ કોઇને બાળક જન્મ્યા પછી તુરત જ મરી જાય છે, વળી કોઇ કોઇને તો બાળક થોડા દિવસ જીવીને પછી મરી જાય છે. એ સઘળા રોગોનો નાશ કરવાના ઉપાયો કહો. જ્ઞા૦—જે સ્ત્રીને આવી જાતના રોગો થાય છે, તે સ્ત્રી પુરૂષે એક બે વરસ સુધી સમ્પૂર્ણ રીતે બ્રહ્મચર્ય પાળવું જોઇએ. એમાં કશું કઠિન કામ નથી; સ્ત્રી-પુરૂષે નિરંતર બે વરસ સુધી જુદી જુદી પથારીમાં સૂવાથી સહજમાં બ્રહ્મચર્ય પાળી શકાય છે. મનમાં કદિ વિષયવાસના રાખવી નહિ, તેમ જ ભ્રષ્ટ વિચારો મનમાં લાવી મનને વિકારવાળું બનાવવું નહિ. એ પ્રમાણે વર્ત્તન રાખવાથી સહેલથી બ્રહ્મચર્ય પાળી શકાય છે.

ક્રિ૦—સ્ત્રી પુરૂષ ભેગાં રહેવા છતાં બે વર્ષ સુધી શુદ્ધ રીતે બ્રહ્મ-ચર્ય પાળી શકે? એ તો મને અસંભવિત લાગે છે. જ્ઞા૦—જો કદિ ભેગાં રહેવાથી મનમાં વિકાર ઉત્પન્ન થાય તો સ્ત્રીને તેટલી મુદત સુધી પતિથી જુદી રાખવી. બે વરસ વીત્યા પછીના સમાગમથી જરૂર ગર્ભધારણ થાય છે અને તે ગર્ભમાંનું બાળક લાંબા આયુષ્યવાળું થાય છે.

ક્રિ૦—એનું કારણ શું હશે ? જ્ઞા૦—એનું કારણ એ કે બે વરસ સુધી બ્રહ્મચર્ય પાળવાથી સ્ત્રીનું ગર્ભાશય બળવાન થાય છે અને તેથી ગર્ભને તે દૃઢતાથી ધારણ કરી શકે છે. વારંવાર ટૂંકી મુદતે ગર્ભધારણ થવાથી ગર્ભાશય નબળું પડવાથી ગર્ભપાત વગેરે દોષો ઉત્પન્ન થાય છે.

ક્રિ૦—તેના કશા ઔષધોપચાર હોય તો કહો. જ્ઞા૦—સાંભળ, સોળ તોલા ગાયનું દૂધ ચાર તોલા પારીભદ્ર મૂળની છાલના રસમાં મેળવીને સેવન કરવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. ઋતુ આવી ગયા પછી ૪ થા દિવસે સ્નાનથી શુદ્ધ થઇ ત્રણ દિવસસુધી સેવન કરવું. એ

ઔષધથી જન્મવંધ્યા અને કાકવંધ્યાના રોગો પણ સારા થાય છે.

ક્રિ૦—જન્મવંધ્યા અને કાકવંધ્યા એટલે વળી શું? જ્ઞા૦—જન્મવંધ્યા એટલે જન્મથી જ વાંઝીયાપણું અને કાકવંધ્યા એટલે ફક્ત એક જ વખત ગર્ભધારણ થયા પછી ફરી ગર્ભ ન રહે તે. આવા સહેલા ઉપાયો જો દરેકના જાણવામાં આવે તો ઘણો લાભ થાય. વળી એક બીજો સહેલો ઉપાય કહું છું, તે સાંભળ. મૃત વૃક્ષની ઉપર જે એક જીવિત વૃક્ષ નામનો છોડ થાય છે તે છોડનાં મૂળાડીયાં કમ્મરે બાંધી રાખવાથી મૃતવત્સા દોષ નિવારણ થાય છે.

ક્રિ૦—કયે વખતે તે મૂળાડીયાં બાંધવાં? જ્ઞા૦—ઋતુ આવી ગયા પછી ચોથે દિવસે સ્નાન કર્યા પછી તે મૂળાડીયાં કમ્મરે બાંધવાં.

ક્રિ૦—ત્યારે ઘણા લોકો કહે છે કે ઝાડવાં છોડવા વગેરે ઘાસ કમ્મરે બાંધવાથી કશું થતું નથી; શું તે તદ્દન ખોટું હશે? જ્ઞા૦—હા, એ લોકોની તે ભૂલ છે. કઇ ચીજમાં કેવો ગુણ રહેલો છે, તે તેઓ કશું જાણતા નથી! વળી કોઇ કોઇ ઝાડપાલાની સાથે શરીરનો એવો સંબંધ રહેલો હોય છે કે તેનો ઉપયોગ કરવાથી ઘણો લાભ થાય છે.

પ્રકરણ ૩૦ મું.

અર્ધમૃત અવસ્થામાં જન્મેલાં બાળકોને બચાવવાના ઉપાયો.

ક્રિ૦—આજે એક બહુ ઉપયોગી વાત મારે તમને પૂછવાની છે; તે એ કે અનેક બાળકો અર્ધમૃત એટલે અર્ધી મરેલી અવસ્થામાં જન્મતાં જોવામાં આવે છે; તેઓને જીવતાં કરવાનો શું કોઇ ઉપાય નહિ હોય?

જ્ઞા૦—જે પ્રશ્ન તું પૂછે છે તે દરેકને જાણવાની જરૂર છે. અર્ધી મરેલી અવસ્થામાં બાળક જન્મે તે પહેલાં પેટની અંદર બાળક કેવી સ્થિતિમાં હોય છે તે જાણવાની જરૂર છે

કિ૦—ત્યારે શું પેટમાં બાળક જીવતું હોતું નથી ? જ્ઞા૦—જીવતું હોય છે. તને પ્રથમ કહી દીધું છે કે સ્ત્રીના રક્તવડે ગર્ભમાંનું બાળક પુષ્ટ થાય છે.

કિ૦—હા, તે મને યાદ છે પરન્તુ કેટલી મુદતે ગર્ભમાંના બાળકમાં જીવનો સંચાર થતો હશે ? જ્ઞા૦—પાંચ મહિનાના ગર્ભમાં જીવનો સંચાર થાય છે પરન્તુ જીવિતપણાનું કોઇ કાર્ય થતું નથી.

કિ૦—તે કેવી રીતે? જીવનો સંચાર થયા છતાં જીવિતપણાનું કાંઇ પણ કાર્ય થતું નથી તે વળી શું ? જ્ઞા૦—ગર્ભમાંનું બાળક મુખથી આહાર કરતું નથી, નાસિકાવડે શ્વાસ પ્રશ્વાસ લેતું નથી અને મળમૂત્રનો ત્યાગ પણ કરતું નથી. પરંતુ ઇશ્વરની એવી અદ્ભુત કળા છે કે બાળક જન્મ્યા પછી જ જીવિતપણાના સઘળા નિયમોને તાબે થાય છે.

કિ૦—હા એ માટે જ બાળક જન્મતાં વાર જ રડવા લાગે છે ! કેમ ખરૂં ના ? જ્ઞા૦—એ રડવું એ જ નિઃશ્વાસ પ્રશ્વાસનું પ્રથમ લક્ષણ છે તોપણ જે સઘળાં બાળકો જન્મ્યા છતાં રડતાં નથી અથવા ચલન વલન કરતાં નથી, તેઓ મરેલાં જણાય છે.

કિ૦—ત્યારે મરેલા બાળકને રાખી મૂકીને શું કરવું ? જ્ઞા૦—જીવાડવાના પ્રયત્નો કરવા.

કિ૦—મરેલાં બાળકો શું કદિ જીવતાં થઈ શકતાં હશે કે તેને જીવાડવાના પ્રયત્નો કરવા ? જ્ઞા૦—ખરેખરાં મરી ગએલાં બાળકો જીવતાં થઇ શકે નહિ એ વાત ખરી છે, પરન્તુ પેટમાંથી જે સઘળાં

બાળકો અર્ધીમરેલી અવસ્થામાં જન્મે છે, તેઓ યોગ્ય ઉપાયો કરવાથી જીવતાં થઇ શકે છે. વળી જે બાળકો બીજા કોઇ કારણથી મરેલાં જેવાં દેખાય છે, તેઓ પણ પ્રયત્નો કરવાથી સહેજે જીવતાં થઇ શકે છે.

કિ૦—ઓહો ! આપણા દેશના અજ્ઞાન લોકો જાણ્યા વગર એ પ્રમાણે કેટલાંએ બાળકોને મરેલાં કહીને ફેંકી દેતા હશે! કૃપા કરીને કહોને, કયાં કયાં કારણોથી તેઓ મરેલા જેવાં જણાતાં હશે? જ્ઞા૦—વાયુ બરાબર રીતે વહન નહિ થઇ શકવાથી બાળકો મરી ગએલાં જેવાં જણાય છે. જે જે કારણોથી બાળકનો નિઃશ્વાસ પ્રશ્વાસ અથવા દમ અટકે તે સઘળાં કારણોથી બાળકો મરી ગએલાં જેવાં જણાય છે; તેનાં સઘળાં કારણો હું તને અનુક્રમે એક પછી એક કહી દઉં છું, તે તું ધ્યાન રાખીને સાંભળ. (૧) ગળાની અંદરની નાડી પુરાઇ જવાથી નિઃશ્વાસ પ્રશ્વાસ લઇ શકાતો નથી. (૨) ડોકના ભાગમાં લોહીની ગતિ અથવા હીલચાલ બંધ પડી જવાથી નિઃશ્વાસ પ્રશ્વાસ બંધ પડી જાય છે. (૩) ઓચિંતો પ્રસવ થઇ જવાથી નિઃશ્વાસ પ્રશ્વાસ બંધ થઇ જાય છે. (૪) પ્રસવ વખતે માથું બહાર આવતાં વધારે વિલમ્બ થવાથી બાળક અધમૂઉં થઇ જાય છે. (૫) પ્રસવવેદના ઘણી લાંબી મુદત સુધી ટકી રહેવાથી બાળક મરેલું જણાય છે. (૬) હથિયારવડે અથવા હાથવડે પ્રસવ કરાવવાથી બાળકને ઇજા થાય છે. (૭) પગ પકડીને પ્રસવ કરાવવાથી બાળક અધમૂઉં જન્મે છે. (૮) મોઢામાં અને શ્વાસનળીમાં ચીકણો પદાર્થ ભરાઇ જવાથી બાળકનો દમ બંધ થઇ જાય છે, તેથી બાળકને મરેલું ધારે છે, પરન્તુ જો તુરત શ્વાસ પ્રશ્વાસ ચલાવવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે તો નક્કી તે બાળક જીવતું થઇ ઉઠે છે.

કિ૦—તમે જે જે લક્ષણો કહ્યાં તે સઘળાંથી દમ લઇ શકાતો નથી; પરન્તુ કયા કારણથી દમ લેવામાં અટકાવ થયો, તેનાં લક્ષણો

કેવાં થાય છે તે શાથી જણાય તે તો તમે કાંઇ કહ્યું નહિ. જ્ઞા૦—હું બધું વિસ્તારથી સમજાવું છું તે તું ધ્યાન દઇને સાંભળ. શ્વાસરોધ અથવા દમનો અટકાવ થવાના ત્રણ પ્રકાર છે. બાળક અત્યંત દુર્બળ હોવાથી દમ લઇ શકતું નથી. માબાપની દુર્બળતા તથા તેજહીનતાથી પણ એ પ્રમાણે બને છે ખરૂં. અગાઉ કદિ પ્રસૂતાને ગર્ભસ્રાવ થઇ ગયો હોય અથવા પ્રસવકાળે ઘણું જ લોહી પડ્યું હોય તો જન્મેલું બાળક મરી ગયેલા જેવું જણાય છે.

કિ૦—હા, તે તો સમજી, પરન્તુ તે વખતે કેવી રીતે જાણી શકાય કે આ સઘળાં કારણોથી બાળકનો દમ અટકી પડ્યો છે? જ્ઞા૦—તે જાણવાનો ઉપાય એ છે કે ઉપર જણાવેલાં લક્ષણોથી બાળક જીવતું હોય એમ જાણી શકાતું નથી. સઘળું શરીર માટીના રંગના જેવું દેખાય છે; શરીરમાં સ્ફુર્તિ બિલકુલ હોતી નથી; માથું નીચે લબડ્યા કરે છે; હાથ, પગ ઠંડા થઇ જાય છે; હાથ પગ હાલતા ચાલતા નથી; મળદ્વારમાં ફીકું જણાય છે; સઘળું શરીર મુડદાલ જેવું જણાય છે; નાડી જણાતી નથી; વળી છાતીનો ધબકારો થતો નથી. તે ઉપરાંત હૃતપિંડ એટલે છાતીમાં અને મસ્તકમાં વધારે લોહી ચડી જવાથી પણ બાળકનો દમ બંધ પડી જાય છે.

કિ૦—શા કારણથી છાતીમાં અને મસ્તકમાં વધારે લોહી ચડી જતું હશે? જ્ઞા૦—ઘણી વાર સુધી પ્રસવવેદના સહન કરવાથી અથવા ગર્ભાશયમાંથી શરીરનું ધડ અથવા અર્ધો ભાગ બહાર અને અર્ધો ભાગ ગર્ભાશયમાં હોય એવી સ્થિતિમાં બહુ વાર સુધી રહેવાથી, ગળું માળવડે પૂરાઇ જવાથી, શ્વાસ પ્રશ્વાસ ચાલતો થયાં પહેલાં નાળ કાપી નાંખવા માટે નાળને દોરી બાંધી દેવાથી વગેરે કારણોથી શ્વાસ બંધ થઇ જવાથી બાળક મરી ગએલા જેવું જણાય છે.

કિ૦—એ તો સમજી, પરન્તુ એ સઘળાં કારણોથી બાળકનો દમ બંધ થઇ ગયો છે એમ શાથી જાણી શકાય ? જ્ઞા૦—ઉપર જણાવેલાં કારણોથી શ્વાસપ્રશ્વાસ બંધ થઇ ગયો હોય તો નીચે લખેલાં લક્ષણોથી જાણી શકાય છેઃ–(૧) મોઢું રસદાર અને લાલ હોય છે. (૨) નાસારન્ધ્રની ચારે બાજુએ સાધારણ નીલવર્ણા ડાગ હોય છે, આખું શરીર લાલ રંગનું હોય છે, અને શરીર ગરમ હોય છે. વળી ઠેકાણે ઠેકાણે નીલવર્ણા ડાગ જોવામાં આવે છે. (૩) શીરા એટલે નસોમાં વધારે લોહીનો સંચાર થવાથી પ્રથમ દબદબો થઇને છેવટે શ્વાસ રૂંધાઇ જાય છે.

કિ૦—બીજા કોઇ કારણોથી બાળકનો શ્વાસ રૂંધાઇ જતો હશે ખરો કે ? જ્ઞા૦—હા, મોઢામાં અને નાકમાં ચીકણો પદાર્થ પૂરાઇ રહેવાથી શ્વાસ રૂંધાઇ જાય છે.

કિ૦—વારૂ, આગળ જે લક્ષણો કહ્યાં તેથી શ્વાસ રૂંધાઇ ગયો હોય, તો કયા કયા ઉપાયો કરવા ? જ્ઞા૦—કહું છું સાંભળઃ–(૧) આસ્તે આસ્તે બાળકના નાક અને મોઢામાંથી લાળ, કફ વગેરે કાઢી નાંખવાથી શ્વાસ પ્રવાસ ચાલતો થાય છે. (૨) બાળકની છાતી ઉપર ધીમે ધીમે હાથ ફેરવવાથી શ્વાસ પ્રશ્વાસ શરૂ થાય છે. (૩) બાળકના બન્ને હાથ પકડી તેના માથા ઉપર એટલે કાનની બન્ને બાજુ એક બે વાર પકડી રાખવાથી અથવા પેટ ઉપર ધીમેથી હાથ રાખવાથી શ્વાસ પ્રશ્વાસ ચાલતો થાય છે. (૪) બાળકને ચત્તું સૂવરાવીને તેની આંખોમાં અને મોઢામાં એક વખત સહેજસાજ ગરમ પાણી અને એક વખત ઠંડું પાણી બહુ જ થોડા પ્રમાણમાં છાંટી પછી કપડાંવડે લૂછી નાંખવું. એ પ્રમાણે ક્રમવાર પાંચ મિનિટ સુધી કરવાથી બાળક રડવા માંડે છે. (૫) એક નાની કકડી બરફની લઇ તેની ચારે બાજુઓ ઘસી નાંખી બાળકને વાગે નહિ તેવી લીસી અને ગોળાકાર કરી બાળકના

મળદ્વારમાં ધીમેથી મૂકી દેવી. થોડી વાર પછી ફરીથી એ પ્રમાણે કરવું. એક બે વાર એ પ્રમાણે કરવાથી બાળક રડવા લાગે છે. (૬) બાળકની છાતીમાં ચપ્પુવડે બહુ જ ધીમાશથી ઝીણા ઝીણા એક બે ચીરા કરી તેની ઉપર ટરપેન્ટાઇન તેલ અથવા સ્પિરિટ લગાડવો; તેથી દાહ બળવાથી બાળક રડવા લાગે છે. (૭) બાળકની આગળ સળગતો દેવતા પકડી રાખવાથી બાળક બ્હકથી રડવા લાગે છે. (૮) પ્રથમ બાળકના મુખમાંથી લાળ વગેરે લૂછી નાંખી મોઢું સાફ કરવું. પછી તકીઆ ઉપર બાળકનું માથું ઊંચું રાખીને સુવરાવવું. તે વખતે ધ્યાન રાખવું કે કોઈ પણ રીતે બાળકનું મુખ તથા નાક ઢંકાઇ જાય નહિ. તેમ કરવાથી જો શ્વાસ પ્રશ્વાસ ચાલતો ન થાય તો બાળકને ધીમેથી ઉંચું નીચું ઉંચકવું; ઉંચા નીચું ઉંચકવાથી છાતીમાં દબાણ થાય છે અને તેથી શ્વાસ પ્રશ્વાસ ચાલવા લાગે છે. એક મિનિટની અંદર બાળક કુદરતી રીતેજ અઢાર અથવા વીસ વખત શ્વાસ પ્રશ્વાસ લે છે.

કિ૦—બાળકને શ્વાસ પ્રશ્વાસ લેવરાવવાના ઉપાયો કર્યા છતાં બાળક રડવા ન લાગે તો શું સમજવું? જ્ઞા૦—બે ત્રણ કલાક સુધી એ પ્રમાણે યત્નો કર્યા છતાં કાંઈ સરળતા માલૂમ ન પડે તો પછી બાળકના જીવની આશાનો ત્યાગ કરવો.

કિ૦—વારૂ, એ તો મરી ગયાનાં લક્ષણો તમે કહ્યાં, પણ ઉપલા ઉપાયોથી બાળક જીવતું થવા લાગે તો તેનાં લક્ષણો કાંઈ જણાય ખરાં કે નહિ? જ્ઞા૦—હા, જણાય છે. જ્યારે બાળકના મોઢામાં જરા જરા ચલન વલન થતું જોવામાં આવે, બન્ને ઓષ્ટ લાલ અને ગરમ જણાય અને જરા જરા શ્વાસ પ્રશ્વાસ ચાલતો દેખાય તો જાણવું કે બાળક જીવશે ખરૂં.

કિ૦—ઓ હો! આ સઘળા ઉપાયો નહિ જાણવાથી કેટલાં બાળકો

નો નાશ થતો હશે તેની પરિસીમા નથી. જ્ઞા૦—પણ અફસોસની વાત એ છે કે આપણા દેશની સ્ત્રીઓ પુસ્તકો વાંચવા જેટલું પણ ભણતી નથી. જો તેઓ આ ઉપયોગી વિષયો વાંચતાં શીખે તો હજારો બાળકોના જીવ બચવા પામે.

પ્રકરણ ૩૧ મું.

બાળકોનાં મળમૂત્રનો ત્યાગ કરાવવા વિષે.

કિ૦—આજે એક બીજે વિષય તમારી પાસેથી શીખી લેવાની મારી ઇચ્છા થઇ છે, તે એ છે કે નાનાં બાળકોને જો મળમૂત્રનો ત્યાગ ન થાય તો શું કાંઇ નુકસાન થતું હશે કે ? જ્ઞા૦—નુકસાન કેમ ન થાય ? મળમૂત્રનો ત્યાગ જો ન થાય તો બાળક જલ્દી માંદું પડે છે.

કિ૦—ત્યારે મળમૂત્રનો ત્યાગ કરાવવા માટે જુલાબ દેવાય ખરો કે નહિ ? જ્ઞા૦—ના, નજીવા કારણમાં બાળકને ઔષધ ખવરાવવામાં તો મોટો દોષ રહેલો છે.

કિ૦—ત્યારે શું શરીર નરમ હોય તો બાળકને ઔષધ ખવરાવવું નહિ ? જ્ઞા૦—નહિ ખવરાવવું કેમ ? પ્રથમ તો સહેલા ઉપાયોવડે બાળકના રોગનું નિવારણ કરવું જોઇએ. તેમ કરવાથી જો કાંઇ પણ ફાયદો માલમ ન પડે તો પછી વિદ્વાન્ અને અનુભવી વૈદ્ય કે ડાક્તરની સલાહ પ્રમાણે ઔષધોપચાર કરવા.

કિ૦—ત્યારે કહો જોઇએ કે જે સઘળાં બાળકોને ઝાડાનો ખુલાસો ન થતો હોય તેઓને માટે શું કરવું જોઇએ ? જ્ઞા૦—બાળકને ત્રણથી તે પાંચ કલાક સુધી ઊંઘાડી રાખવું, બાળકની માતાએ પણ એટલો વખત અથવા એથી પણ વધારે વખત ઉંઘ લેવી જોઇએ. તેથી બાળકની

માતા સબળ થાય છે અને સબળ થયા પછી બાળકને ધવરાવાથી સહેજે ઝાડો સાફ થાય છે.

કિ૦—વાહ ! તેનું કારણ શું હશે ? માતાનું દૂધ જુલાબની અસર કરતું હશે કે ? જ્ઞા૦—ઇશ્વરની કાર્યદક્ષતા એવી અદ્દ્ભુત છે કે જન્મેલાં બાળકને પ્રથમમાં માતાનું ધાવણ ધવરાવવાથી ભરાઇ રહેલો મળ સહેજે નીકળી જાય છે. વળી બાળકનો પ્રસવ કરનારી માતાને ધાવણનો સંગ્રહ થવાને માટે વધારે પ્રમાણમાં રક્તસ્રાવ પણ થતો નથી.

કિ૦—વારૂ, તમે બાળકને જુલાબ આપવાની હમણાં ના તો કહી, પરન્તુ શાં કારણથી જુલાબ ન આપી શકાય ? જ્ઞા૦—એવાં કોમળ નાના બાળકને જુલાબ દેવાથી પેટની અંદર પીડા થવાનો સંભવ રહે છે.

કિ૦—ધવરાવવાથી પણ જો કદિ મળમૂત્રનો ત્યાગ ન થાય તો પછી શું કરવું ? જ્ઞા૦—તેનો કાંઇક ઉપાય કરવો જોઇએ; એક બે ચમચી સાકરનું પાણી પાઇ દેવાથી મળમૂત્રનો ખુલાસો થાય છે.

કિ૦—એ પ્રમાણે ઝાડાની કબજીયત રહેવામાં માતાની સાથે કાંઈ સંબંધ હશે ખરો કે ? જ્ઞા૦—હા, બાળકની માતાનો ઝાડો કબજ રહેવાથી બાળકનો ઝાડો પણ કબજ રહે છે.

કિ૦—વારૂ, એક બીજું પૂછવાનું એ રહી ગયું કે કેવાં બાળકોને મળમૂત્રનો ખુલાસો નહિ થતો હોય ? જ્ઞા૦—જે સઘળાં બાળકોને સ્તનપાન કરવાનું મળી શકતું નથી અને ગાય કે બકરીના દૂધ ઉપર ઉછરવું પડે છે તેઓને ઘણું કરીને મળમૂત્રની શુદ્ધિ થતી નથી; જેથી માતાનો ઝાડો ખુલાસેથી આવી શકે એવા ઉપાયો યોજવાથી બાળકના મળમૂત્રનો સહેજે ત્યાગ થાય છે. જો ચૌદ કલાકની અંદર બાળકના મળમૂત્રનો ત્યાગ થએલો ન જોવામાં આવે તો મુક્તાવર્ષીનાં પાંદડાંનો રસ અથવા બકુલનાં બીયાંનો રસ મળદ્વારમાં લગાડવાથી સહેજે મળશુદ્ધિ થાય છે.

ક્રિ૦—એ સિવાય બીજો કોઇ ઉપાય હશે કે ? જ્ઞા૦—હા, બહુ ઠંડું પાણી પાવાથી પણ મળશુદ્ધિ થાય છે. એ સઘળા ઉપાયો કર્યા છતાં પણ જો મળમૂત્રનો ત્યાગ ન થાય તો પીચકારી મારીને મળશુદ્ધિ કરવી જોઇએ, અથવા શુદ્ધ હરડે પાણીમાં ઘસીને પાવી કિંવા બે આની ભાર એરંડીયું અર્ધા તોલા દૂધમાં પાવું.

ક્રિ૦—મળમૂત્રનો ખુલાસો ન થવાથી શું કાંઇ પીડા થતી હશે કે ? જ્ઞા૦—હા, મળમૂત્રનો ખુલાસો થયા વગર બાળકને કયાંય ચેન પડતું નથી, રમત સૂજતી નથી, પેટ ભારે અને ફુલેલું રહે છે, જોરથી શ્વાસ લેવાની ઇચ્છા થતી નથી, વળી એમાંથી તો તાણુ-આંકડી વગેરે રોગો ઉત્પન્ન થવાનો સંભવ રહે છે. એ પીડામાંથી તો કોઇ કોઇ બાળકોને તાવ પણ આવી જાય છે !

ક્રિ૦—હું હવે બરાબર સમજી કે બંધકોશ એ સર્વ રોગનું મૂળ છે. એ સિવાય બીજી કોઇ વખતે શું બાળકોને બંધકોશ રહેતો હશે ખરો ? જ્ઞા૦—હા, દાંત આવતી વખતે ઘણાં બાળકોને બંધકોશ રહે છે.

ક્રિ૦—તેથી કોઇ જાતનું નુકસાન થવાનો સંભવ ખરો ? જ્ઞા૦—હા, એથી તો અન્તર વૃદ્ધિ, શૂળ વગેરે રોગો લાગુ પડે છે.

ક્રિ૦—ત્યારે બાળકોને સ્વાભાવિક રીતે મળશુદ્ધિ થવાનાં લક્ષણો કયાં કયાં હશે? જ્ઞા૦—બાળકો ઘણું કરીને નિત્ય ચાર પાંચ વખત મળશુદ્ધિ કરે છે. તે મળ પાતળા, જરા ગંધવાળા અને હળદરવર્ણા હોય છે.

ક્રિ૦—બાળકોના કરેલા મળ ઉપરથી કેવી રીતે જાણી શકાય કે તેમના પેટમાં પીડા થાય છે ? જ્ઞા૦—બાળકના મળની વાસ બહુ ખરાબ હોય, રંગ જુદી જુદી જાતનો હોય અને શૌચક્રિયા પણ ઘણી વખત કરવી પડતી હોય તો જાણવું કે બાળકના પેટમાં કાંઇક પીડા થતી હશે. વળી શરીર તપી ગએલું હોય, તરસ બહુ લાગતી હોય,

અને જીભ ઉપર છારી એટલે ફૂગ વળતી હોય, એ લક્ષણો જોવામાં આવે તો જાણવું કે બાળકના પેટમાં પીડા થાય છે.

કિ૦—બાળકોને એવી જાતની પીડા કેમ થતી હશે? જ્ઞા૦—એવી જાતની પીડા થવાનાં અનેક કારણો છે, તોપણ તેમાંનાં મુખ્ય મુખ્ય હું તને કહી દઉં છું. બાળકની માતાનું ધાવણ જોઇએ તેવું બળ આપનારૂં ન હોય એટલે અપુષ્ટિકર હોય, અથવા બાળકની માતા માનસિક કષ્ટથી પીડાતી હોય, બાળકને અતિશય ઠંડી લાગી હોય, દાંત આવતા હોય વગેરે અનેક જાતનાં કારણોથી બાળકના પેટમાં પીડા ઉત્પન્ન થાય છે.

કિ૦—બિચારાં કોમળ બાળકના પેટમાં પીડા ઉત્પન્ન થાય ત્યારે શું તેને ધાવવા દેવું નહિ? જ્ઞા૦—ધાવવા ન દેવું કેમ? પ્રથમમાં તેને પુષ્ટિકર બળવાન દૂધ ઉપર રાખવું જોઇએ તેથી પણ જો બાળકની પીડા શાન્ત ન થાય તો પછી વારંવાર એ પીડા ઉત્પન્ન થવાનો ભય રહે છે.

કિ૦—બાળકના પેટની અંદર થતી પીડા જો કદિ શાન્ત ન થાય તો શું તેથી કાંઇ નુકસાન થાય ખરૂં? જ્ઞા૦—નુકસાન કેમ ન થાય? એમાંથી તો છેવટે રોગ જુનો થઇને વધવા માંડે છે અને પછી તેનું નિવારણ કરવું કઠણ થઇ પડે છે.

કિ૦—ઘણી વખત એવું પણ જોવામાં આવે છે કે કોઇ પણ કારણથી બાળક રડવા લાગે, ત્યારે તેને છાનું રાખવા માટે માતા બાળકના મોઢામાં ડીંટડી આપે છે, તે શું સારૂં? જ્ઞા૦—એ તો બહુ ખરાબ ટેવ. તેથી તો બાળકની પીડા ઘટવાને બદલે ઉલટી વધવા માંડે છે, કારણકે પેટમાં પીડા થાય તેમાં ધવરાવવાથી શું થાય?

કિ૦—વારૂ, મારે એક એ વાતો પૂછવાની છે તે કૃપા કરીને સમજાવો. કોઇ કોઇ વખત એવું જોવામાં આવે છે કે કોઇ કોઇ બા-

ળકો જન્મ્યા પછી ઘણી વાર સુધી બિલકુલ પીસાબ કરતાં નથી, તો શું તેથી કાંઈ પીડા થાય ખરી કે? જ્ઞા૦—કેમ પીડા ન થાય? પીસાબ ઝાઝી વાર સુધી ન થાય તો મૂત્રાશય ફૂલી ઉઠે છે, અને તાવ પણ આવી જાય છે. વળી બાળક પીડાથી વિહ્વળ બની બહુ રડ્યા કરે છે. તેનું નિવારણ કરવાનો ઉપાય એ છે કે હાથ બોળી શકાય એવા સહેજ ગરમ પાણીમાં બાળકને બેસાડીને પેઢુમાં ધીમે ધીમે હાથ ફેરવવાથી પીસાબનો ખુલાસો થાય છે.

કિ૦—કેટલી વાર સુધી બાળકને પાણીમાં બેસાડી રાખવું જોઇએ? જ્ઞા૦—માત્ર દશ પંદર મિનિટ સુધી જ બેસાડી રાખવું જોઇએ.

કિ૦—પરન્તુ જો કદિ તેમ કરવાથી પણ કાંઇ અસર ન જણાય તો શું કરવું? જ્ઞા૦—તો પછી વિલંબ નહિ કરતાં કોઇ સારા વિદ્વાન અને અનુભવી ડાકટરને બોલાવી લાવી યોગ્ય ઉપચારો કરાવવા જોઇએ.

કિ૦—એવી રીતે બાળકોનો પીસાબ બંધ કેમ થઇ જતો હશે? જ્ઞા૦—અનેક પ્રકારનાં કારણોથી એ પ્રમાણે બાળકોનો પીસાબ બંધ થઈ જાય છે. ઘણે ભાગે તો મળની કબજીયત રહેવાથી પીસાબ બંધ થાય છે. ભીંજાએલા બીછાનામાં ઘણો વખત સૂઇ રહેવાથી શરીરે ટંડો પવન લાગવાથી અથવા પછાડ લાગવાથી બાળકોનો પીસાબ બંધ થાય છે.

કિ૦—વારૂ, કેટલાંક બાળકો પથારીમાં પીસાબ કરતાં માલુમ પડે છે, તેનું કારણ શું હશે? જ્ઞા૦—શરીરની દુર્બળતાથી, પેઢુમાં જે જગ્યાએ પીસાબ એકઠો થાય છે તે સ્થળ ઉત્તેજિત થવાથી, પેટમાં કૃમિ હોવાથી, ખુબ અઘોર નિદ્રા લેવાથી અથવા આળસથી બાળકો પથારીમાં પીસાબ કરી દે છે.

કિ૦—એનું નિવારણ કરવાના કાંઇ ઉપાયો હોય તો કહો. જ્ઞા૦—

જે વખતે બાળકને પથારીમાં સુવાડવું ત્યારે તેને પ્રથમ પીસાબ કરાવીને પછી સુવાડવું. બીજો સહેલો ઉપાય એ છે કે જો બાળક ચત્તું અથવા ઉંધું સૂતું હોય તો તેને પડખાભર સૂવાની ટેવ પડાવવી.

પ્રકરણ ૩૨ મું.

કેવી રીતે ઉછેરવાથી બાળકો દીર્ઘાયુષી થાય ?

કિ૦--આજે તો બાળકને ઉછેરવા સંબંધે આપની પાસેથી કાંઇક જ્ઞાન મેળવવાની મારી ઇચ્છા થઈ છે. જ્ઞા૦—બહુ સારી અને ઉપયોગી વાત તેં યાદ કરી. આપણા દેશમાં બાળકોને ઉછેરવાની બાબતમાં લોકોમાં જે અજ્ઞાનતા છે તેથી સેંકડો બાળકો મરણને શરણ થતાં જોવામાં આવે છે. બાળકને ઉછેરીને મોટું કરવું એ જેવી તેવી વાત નથી. એક રતી જેટલા લોહી અને માંસનું એક મોટા આકારનું મનુષ્ય બનાવવું એ શું સહેલી વાત છે ? વળી બાળકની પહેલી અવસ્થામાં તે કશું બોલી શકતું નથી, તેથી તેના હૃદયના વિચારો જાણી લઇને તેને ઉછેરવાના જેવું બીજું કઠિન કામ કયું હોઇ શકે ?

કિ૦--ત્યારે કૃપા કરીને બાળકને ઉછેરવા વિષે એક બે વાતો સમજાવો. જ્ઞા૦--પરન્તુ બાળકને ઉછેરવા વિષે કહેતાં પહેલાં ખાનપાન સંબંધી કેટલુંક જ્ઞાન મારે તને આપવું જોઇએ, કારણકે ખાનપાનમાં થતી ભૂલોથી અનેક બાળકો રોગમાં સપડાઇ જઇને મૃત્યુને શરણ થાય છે.

કિ૦—ખાનપાનમાં થતી ભૂલોથી એટલું બધું ખરાબ પરિણામ કેમ આવતું હશે ? જ્ઞા૦—તેનું કારણ છે. બાલ્યાવસ્થામાં પાચનશક્તિ સારી રીતે બળવાન અને દૃઢ હોતી નથી; તેથી કરીને ખાનપાનમાં

એક નજીવી ભૂલ થવાથી ભયંકર પરિણામ આવે છે, ને નાના પ્રકારના રોગોનો ભોગ થઇ પડે છે, અને કોઇ વાર પ્રાણ સુદ્ધાં ખોઇ બેસે છે. આપણા દેશમાં એક વરસની ઉમ્મરની અંદરનાં બાળકોમાં જેટલાં મરણ નીપજે છે, તેમાંનાં સેંકડે નેવુ ટકા અયોગ્ય ખાનપાનના દોષોથી નીપજે છે !

કિ૦—ઓહો ! કેવી સત્યાનાશની વાત ?! વારૂ, ત્યારે બાળકોના સ્વાભાવિક ખાનપાનની વસ્તુઓ કઈ કઇ હશે ? જ્ઞા૦—દૂધ માત્ર બાળકના ખાનપાનની વસ્તુ છે. તે સિવાય બીજી કોઇ પણ ચીજને બાળકના ખોરાક તરીકે ઉપયોગમાં લઈ શકાય નહિ.

કિ૦—માતા અથવા ધવરાવવા રાખેલી ધાવના સ્તનમાં દૂધ ન આવતું હોય, તો બાળકને શું નુકસાન થતું હશે? જ્ઞા૦—પહેલી અવસ્થામાં બાળકને પુરતું ધાવણ નહિ મળવાથી તેના જીવનની રક્ષા કરવી બહુ મુશ્કેલીભરી થઇ પડે છે.

કિ૦—ઓહો ! ત્યારે તો દૂધ એ જ માત્ર બાળકનું જીવન અને દેહની વૃદ્ધિ કરવાનું મુખ્ય સાધન છે ને શું ? જ્ઞા૦—તેમ નહિ તો બીજું શું ? પરંતુ સાથે સાથે મારે એમ પણ કહેવું જોઇએ કે વધારે પ્રમાણમાં દૂધ પાવું ઉચિત નથી. બાળક પચાવી શકે તે પ્રમાણે દૂધ પાવાની વ્યવસ્થા કરવી જોઇએ.

કિ૦—વારૂ, દૂધ સિવાય બીજી કોઇ ખાવાની ચીજ દેવાથી બાળકને નુકસાન કેમ થતું હશે ? જ્ઞા૦—તે વખતે બાળકની પાચનશક્તિ સંપૂર્ણ રીતે ખીલેલી હોતી નથી, તેથી કરીને દૂધ સિવાય બીજી કોઇ પણ ચીજ પચી શકતી નથી. વળી એક વાત એ પણ ધ્યાનમાં રાખજે કે આપણે મોટાં મનુષ્યો દૂધ વગેરે જે સઘળા પ્રવાહી પદાર્થો ખાઇએ છીએ તે સઘળાને ચાવીને નરમ સુંવાળા કરી નાંખીએ છીએ; ચાવતી

વખતે મોઢામાંથી લાળ તથા રસ છૂટે છે, તે ખાવાના પદાર્થ સાથે મળી જવાથી સહેલથી પાચન થઇ જાય છે. બાળકોને દાંત ન હોવાથી ખાવાની ચીજો ચાવી શકે નહિ, તેથી કરીને પચવામાં અડચણ પડે છે.

ક્રિ૦—કઠણ પદાર્થ બાળકોને પચી શકતો હશે ખરો કે ? જ્ઞા૦—ના, બાળકની પાકસ્થળી અને નાડી એટલી બધી કોમળ હોય છે કે તેને ધવરાવનારી માતા જો કોઇ ભારે પદાર્થનો આહાર કરે તો તેને બહુ પીડા થાય છે; ત્યારે જો બાળકને ભારે અથવા કઠણ પદાર્થ ખાવા દેવામાં આવે તો કેટલું બધું દુઃખ સહન કરવું પડે, તેનો ખ્યાલ સહજમાં થઇ શકે છે.

ક્રિ૦—ત્યારે મુખ્ય એ યાદ રાખવું કે માતાનું દૂધ એ જ બાળકનો માત્ર ખોરાક છે. જ્ઞા૦—હા, જ્યાંસુધી બાળકને દાંત ન આવે, ત્યાંસુધી તેને સ્તનપાન કરાવવું જોઇએ. બાળકને બીજા પદાર્થો ખાતાં અટકાવવા માટે પરમેશ્વરે માતાના સ્તનમાં દૂધ બનાવ્યું છે.

ક્રિ૦—કેટલા દિવસ પછી બાળકને બીજા પદાર્થો દેવા જોઇએ ? જ્ઞા૦—બાળકને દાંત આવવા માંડે, અથવા માતાના સ્તનમાં દૂધ ઓછું આવવા લાગે તો બીજા પદાર્થો ખાવા દેવા.

ક્રિ૦—કઈ કઈ ચીજો ખાવા દેવી જોઇએ ? જ્ઞા૦—ચોખાનો સહેલાઇથી પચી જાય તેવો પદાર્થ ખાવા દઇ શકાય છે. બીજે વરસે દાંત આવી જવાથી જરા ભારે પદાર્થ ખાય તોપણ ચાલે.

ક્રિ૦—જો કદિ સ્તનમાં દૂધ ન આવતું હોય તો બીજા કોઇનું દૂધ ઉપયોગમાં લઇ શકાય કે નહિ ? જ્ઞા૦—હા, સ્તનને બદલે ગાયનું દૂધ ઉપયોગમાં લઇ શકાય.

ક્રિ૦—બહુ સારી વાત. સઘળી ગાયોનું દૂધ શું બાળકોને ખવરાવવા યોગ્ય હશે કે ? જ્ઞા૦—ના, જે ગાય સારો શુદ્ધ અને પવિત્ર આ-

હાર કરે છે, તે ગાયનું દૂધ ઉત્તમ ગણાય છે અને સુવાવડી ગાયના અથવા તરતની વીયાએલી ગાયના દૂધ કરતાં થેાડા ઘણા દિવસ વીતી ગયા પછીની ગાયનું દૂધ પુષ્ટિ આપવાવાળું છે. વળી ઘરડી ગાયના કરતાં નાનરૂ ગાયનું દૂધ વધારે સારૂં ગણાય છે.

ક્રિ૦—ત્યારે કેટલી ઉમ્મરે કેવી ગાયનું દૂધ બાળકને ખવરાવવું લાભકારક છે? જ્ઞા૦—જે ગાય છ મહિના થયાં વીઆઇ હેાય તેનું દૂધ ચાર મહિનાનાં બાળકોને લાભકારક છે.

ક્રિ૦—કેવું દૂધ બાળકને માટે ફાયદાકારક ગણી શકાય? જ્ઞા૦—દૂધ જેમ ચેાખ્ખું તેમ વધારે સારૂં. ટૂંકામાં એટલું જ કે, દૂધ જેમ તાજું તેમ વધારે લાભકારક છે,

ક્રિ૦—સઘળાં પ્રાણીઓનું દૂધ શું એકસરખા ગુણેા ધરાવતું હશે કે? જ્ઞા૦—ના. દૂધમાં જે સઘળા પદાર્થો રહેલા છે, તેનું પ્રમાણ જુદાં જુદાં પ્રાણીઓનાં દૂધમાં જુદું જુદું હેાય છે. વળી અવસ્થાના ફેરફારથી પણ એક પ્રાણીનું દૂધ જુદી જુદી ઉમ્મરમાં જુદા જુદા ગુણેા ધરાવે છે.

ક્રિ૦—દૂધમાં કયા કયા પદાર્થો હશે? જ્ઞા૦—દૂધમાં પાણી, સાકર, ખનિજ એટલે ધાતુ વગેરે પાંચ પદાર્થો રહેલા છે. જે સઘળી ચીજોની આપણા શરીરમાં જરૂર છે, તે સઘળી દૂધની અંદર રહેલી છે, તેથી કરીને માત્ર દૂધ ઉપર મનુષ્ય જીવી શકે છે.

ક્રિ૦—વારૂ, તમે દૂધના ગુણેા તેા કહ્યા પરન્તુ કયું દૂધ સારૂં તે તેા કાંઈ કહ્યું નહિ. જ્ઞા૦—માતાનું દૂધ સઘળાં પ્રાણીનાં દૂધ કરતાં શ્રેષ્ઠ છે. સિવાય બીજાં પ્રાણીઓના કરતાં ગાયનું દૂધ સ્ત્રીના દૂધ જેવું ગુણકારી છે. તેમાં એક વાત ધ્યાનમાં રાખવા જેવી એ છે કે સ્તનના દૂધના બદલામાં ગાયનું દૂધ ખવરાવતી વખતે તેનાથી વધારે પ્રમાણમાં પાણી અને સાકર મેળવવી જોઇએ.

કિ૦---કોમળ બાળકને દૂધમાં પાણી મેળવીને ખવરાવવાથી કાંઇ પણ નુકસાન નહિ થતું હોય ? જ્ઞા૦---ના, લોકોની તે મોટી ભૂલ છે. પાણી નહિ મેળવવાથી બાળક તે પચાવી શકે નહિ અને પેટમાં પીડા ઉત્પન્ન થાય. પાણી મેળવેલું ગાયનું દૂધ સ્તનના દૂધના જેવું ગુણકારી બને છે.

કિ૦---ત્યારે કેવી રીતે સાકર મેળવવી જોઇએ ? જ્ઞા૦---જો કદિ દૂધ સહેજસાજ ગરમ કરેલું હોય તો પ્રત્યેક દોઢ પાશેર દૂધે નાની બે ચમચી સાકર મેળવવી જોઇએ.

કિ૦---વારૂ, ગાયનું દૂધ કેટલા પ્રમાણમાં બાળકને ખવરાવી શકાય ? જ્ઞા૦---સ્તનનું દૂધ જેટલા પ્રમાણમાં આપી શકાય તેટલા જ પ્રમાણમાં ગાયનું દૂધ બાળકોને આપી શકાય.

કિ૦--જો કદિ ગાયનું દૂધ તાજું ન હોય તો કેવું દૂધ બાળકોને માટે ઉપયોગમાં લઈ શકાય? જ્ઞા૦---પાણી મેળવેલું ગાયનું દૂધ ગરમ કરીને તેમાં સાકર મેળવી દેવાથી તાજા દૂધના બદલામાં વાપરી શકાય છે. જો દૂધમાં વધારે પ્રમાણમાં પાણી મેળવવામાં આવે તો તેમાં મીઠાશ રહેતી નથી. વળી એ દૂધથી બાળક હૃષ્ટ પુષ્ટ થઇ શકે નહિ. તેવી જાતના દૂધથી તો માત્ર મેદ જ વધે પરન્તુ માંસ વગેરે વધી શકે નહિ.

કિ૦---જો કદિ નીરોગી ગાયનું દૂધ અથવા તાજું દૂધ ન મળી શકે તો શું એવું દૂધ બાળકને ખવરાવી શકાય ? જ્ઞા૦---ના, કદિ પણ નહિ. સ્તનના દૂધને બદલે ગાયનું દૂધ ઉપયોગમાં લેતી વખતે એક વાત એ યાદ રાખવી કે જે ગાયના દૂધમાં સાધારણ પાણી અને સાકર મેળવી શકાય, તેવા દૂધમાં વધારે પ્રમાણમાં પાણી મેળવવું ઉચિત નથી.

કિ૦---વારૂ, જે સઘળાઓ દૂધને બગડતું અટકાવવાને ગરમ કરી રાખે છે, તે કેવી રીતે? જ્ઞા૦---બાળકને ખવરાવવાનું દૂધ ગરમ નહિ કરતાં તેમાં સહેજસાજ ગરમ કરેલું પાણી મેળવી દેવાથી વધારે ગુણકારક બને છે.

ક્રિ૦-બાળકને જો કદિ દૂધ પચી શકતું ન હોય તો કેવું દૂધ ખાવા દેવું જોઇએ ? જ્ઞા૦—જો દૂધ પચી ન શકતું હોય તો માખણ ઉતારી લીધેલું દૂધ ખાવા દેવું જોઇએ, કારણકે એ દૂધમાં ઘીનો ભાગ હોતો નથી, તેથી કરીને સહજમાં પચી જાય છે.

ક્રિ૦—દૂધ સારૂં કે નરસું તે શી રીતે જાણી શકાય ? જ્ઞા૦—જે દૂધમાં વધારે તર જામેલી હોય તથા ખુબ ઘાટું હોય તે સારૂં, અને જે દૂધ પાતળું તથા જેમાં સારી તર જામેલી ન હોય તે દૂધ ખરાબ ગણાય છે. વળી સાથે સાથે એ પણ યાદ રાખજે કે જે દૂધનું વાસણ સારી રીતે દરરોજ ધોવાતું ન હોય, તે વાસણમાં દૂધ રાખી મૂકવાથી ખરાબ થઇ જાય છે. બગડી ગએલું દૂધ બાળકને ખવરાવવાથી અમ્લ-શૂળ, આમાશય અને મોઢામાં ધારાં પડવાં વગેરે રોગો ઉત્પન્ન થાય છે.

ક્રિ૦—જેઓને દૂધ અનુકૂળ ન પડતું હોય, તેઓને માટે કયો ઉ-પાય કરવો જોઇએ ? જ્ઞા૦—તો દૂધના જેટલું ચૂનાનું પાણી (લાઇમ વોટર) મેળવીને પાવાથી અમ્લ અથવા અજીર્ણના દોષો નાશ પામે છે. નિયમિત રીતે એ પ્રમાણે દૂધ પાવાથી અમ્લ રોગો શાંત થાય છે.

ક્રિ૦—જે સઘળાં બાળકો ભાત ખાવા માંડે છે તેઓને દૂધ ક્યારે પાવું ? જ્ઞા૦—જમ્યા પહેલાં દૂધ પાવાથી તેનું જલદી પાચન થઇ શ-કતું નથી; પરન્તુ જો જમ્યા પછી અથવા સૂતાં પહેલાં દૂધ પાવામાં આવે તો ઘણો લાભ થાય છે.

ક્રિ૦—જે વખતે બાળકની લાળ બંધ થઇ જાય અને દાંત આવવા માંડે ત્યારે કેવો ખોરાક તેને ખવરાવવો જોઇએ? જ્ઞા૦—પ્રથમ મેં તને કહ્યું છે કે બાળકને દાંત આવ્યા પછી ઘઉંની રોટલી તથા બિસ્કુટ દૂધની સાથે મેળવીને ખાવા દેવું. એ વખતે મિષ્ટાન્ન વગેરે ભારે પદાર્થો ખાવા દેવાથી પેટમાં પીડા થાય છે.

કિ૦—અકાળે જો બાળકને સ્તનપાન કરાવવાનું બંધ કરવામાં આવે તો શું કાંઇ નુકસાન થતું હશે ખરૂં કે ? જ્ઞા૦—હા. બાળકને યોગ્ય સમય સુધી સ્તનપાન ન કરાવવામાં આવે તો તેનું માંસ તથા શરીરના દરેક અવયવ વધી શકતા નથી અને દૃઢ પણ થઇ શકતા નથી. વળી તે જલદી ચાલતાં પણ શીખી શકતું નથી. એવા દાખલા છે કે જેમાં અયોગ્ય વખતે સ્તનપાન બંધ કરવાથી અનેક બાળક લંગડાં થઇ ગયાં હોય.

કિ૦—વારૂ, બાળક જો કદિ દુર્બળ અથવા લાંબી મુદતથી માંદગી ભોગવતી માતાનું ધાવણ ધાવે, તો શું કાંઇ નુકસાન થાય ખરૂં કે ? જ્ઞા૦—તેથી તો બાળકને અનેક પ્રકારના ભયંકર રોગો લાગુ પડે છે. તેમાં ઘણું કરીને માથામાં થતી પીડાવાળી, આંખે બહુ ઓછા તેજવાળી વગેરે રોગોવાળી અથવા લાંબા વખતથી રોગથી પીડાતી માતાનું સ્તનપાન કરાવવાથી બાળક અને માતા એ બન્નેના આરોગ્યનો નાશ થાય છે.

કિ૦—તમે જે આગળ કહ્યું કે બાળકના દાંત જ્યાંસુધી ન આવ્યા હોય ત્યાંસુધી દૂધ સિવાય બીજું કાંઇ પણ ખાવા દેવું ઉચિત નથી; પરન્તુ બે ચાર દાંત આવી રહે ત્યારે કે સઘળા દાંત આવી રહે ત્યારે એ નિયમનું પાલન કરવું ? જ્ઞા૦—જ્યાંસુધી બાળકને દાઢ ન આવે ત્યાંસુધી દૂધ સિવાય બીજું કાંઇ પણ ખાવા દેવું ઉચિત નથી.

કિ૦—દાઢો એટલે ચાવવાના દાંત આવ્યા પછી કેવો ખોરાક બાળકને ખાવા આપવો જોઇએ ? જ્ઞા૦—સોજીનો એટલે ઘઉંનો લોટ દૂધમાં શેકી તેનો સીરો કરીને પ્રમાણસર ખાવા દેવાથી ગુણ થાય છે.

કિ૦—સોજી સિવાય બીજો કોઇ પદાર્થ બાળકના ખાવામાં વાપરી શકાય ખરો કે ? જ્ઞા૦—હા, લોટની જણસો ખાવા દેવાથી પણ ગુણ થાય છે. અનેક વિદ્વાન ડાકટરોએ લોટની વસ્તુઓ બાળકને ખાવા દેવાનો મત આપ્યો છે. લોટની વસ્તુ બાળકને ખાવા દેવાથી હાડકાં,

માંસ અને ચર્બી વધે છે. વળી શરીરની ગરમી જળવાઇ રહે છે અને એ ખોરાકમાં મીઠું અને ખાર અથવા ખેળવાળા પદાર્થોનો ભાગ હોવાથી શરીરની વૃદ્ધિ સારી રીતે થઇ શકે છે.

કિ૦—રોગી માણસને જેમ પથ્યાપથ્યની સંભાળ રાખવી પડે છે, તેમ જ નાનાં બાળકોની ખાવાપીવાની બાબતમાં ઘણી સંભાળ રાખવી પડે છે કે ? જ્ઞા૦—હા. એક નજીવા કારણથી બાળકનું આરોગ્ય લથડી પડે છે, તેમાં વળી ઉપર કહેલી ચીજોના અભાવે તો ઘણું હાનિકારક પરિણામ આવે છે.

કિ૦—બાળકને કેવા પ્રકારનો ખોરાક બહુ ગુણકારક છે ? જ્ઞા૦—પ્રથમ તો મેં તને કહ્યું છે કે ખોરાકના જેટલા પદાર્થો છે, તેની અંદર દૂધના જેવી બાળકના શરીરને પોષણ આપવાવાળી બીજી કોઇ પણ વસ્તુ નથી. એ માટે દૂધ માત્ર એક બાળકના જીવનનો આધાર છે અને એ જ સમ્પૂર્ણ જીવનનો પણ આધાર છે અને આયુષ્યને આપવાવાળું છે.

કિ૦—એ તમારૂં કહેવું વાજબી છે, પરન્તુ બાળકની ઉમ્મર વધવા માંડયા પછી કેવા નિયમથી ખોરાકમાં ફેરફાર કરવો જોઇએ ? જ્ઞા૦—બાળકની ઉમ્મર, આરોગ્ય અને પાચનશક્તિનો વિચાર કરીને ખોરાકના પદાર્થો નક્કી કરવા જોઇએ. બાલ્યાવસ્થામાં બાળકોનાં સઘળાં અંગો અધૂરાં હોય છે, ખોરાકવડે તેઓ ધીમે ધીમે સમ્પૂર્ણ રીતે ખીલી ઉઠે છે, એ માટે જ હલકો અને પુષ્ટિકારક ખોરાક બાળકને માટે ગુણકારક છે.

પ્રકરણ ૩૩ મું.

બાળકોના રોગ અને તેનાં કારણોનો નિર્ણય.

જ્ઞા૦—કિશોરી ! આજે મારે ઘણાં કામો છે, તેથી કરીને તારે જે કાંઇ જાણવાની ઇચ્છા હોય તે જલ્દી જલ્દી પૂછવા માંડ.

કિ૦—જાણવા જેવા વિષયો તો અનેક છે. તોપણ આજે તમારે ઘણાં કામો કરવાનાં હોવાથી એક નાનો વિષય સમજાવીને ચાલ્યાં જાઓ. બાળકો બિચારાં વાત કરી શકતાં નથી, તેથી કરીને તેઓને કોઇ પ્રકારનું દુઃખ થાય, તો તેઓ જણાવી શકે નહિ. માત્ર દુઃખ થવાથી રડે છે, પરન્તુ શા કારણથી અને શા દુઃખથી તેઓ રડે છે, તે જાણવાનો કોઇ ઉપાય હશે ખરો કે? જ્ઞા૦—હા છે. મુખ્ય વાત એ યાદ રાખવી કે કાંઇક દુઃખ થવાથી બાળક રડવા માંડે છે.

કિ૦—ક્યાં ક્યાં કારણોથી બાળક રડવા માંડે છે? જ્ઞા૦—તે હું એક પછી એક બોલવા માંડું છું. (૧) બાળકો ખુશી થવાથી અથવા ગુસ્સે થવાથી રડવા માંડે છે. (૨) વધારે પ્રમાણમાં આહાર કરાવવાથી રડે છે. (૩) કોઇ પ્રકારનું દુઃખ થવાથી રડે છે. (૪) એક જ સ્થિતિમાં ઘણીવાર સુધી સૂઇ રહેવાથી રડે છે. (૫) શરીરનો કોઇ અવયવ દબાવાથી રડે છે. (૬) અતિશય તંગ કપડાં પહેરાવવાથી તેના હાથ પગ અકડાઈ જવાથી રડે છે. (૭) બહુ જ ઘોંઘાટ અને ગરબડ થવાથી રડે છે. (૮) ઠંડી જગામાં સુવાડવાથી રડે છે. (૯) આંખમાં આંજી નાંખે તેવો પ્રકાશ પડવાથી રડે છે. (૧૦) બિછાનામાં ઝાડો અથવા પીસાબ કરી જવાથી રડે છે. (૧૧) મચ્છર, કીડી, માંકણ, માખી વગેરે કરડવાથી રડે છે. (૧૨) દાંત આવતી વખતે રડે છે.

કિ૦—ત્યારે ઘણું કરીને એટલું તો યાદ રાખવું કે બાળકોને કોઇ પ્રકારનું દુઃખ થયા વગર તો રડેજ નહિ. જ્ઞા૦—હા; બાળકો બોલી ચાલી શકે નહિ, તેથી કરીને તેને જ્યારે કાંઇ પણ દુઃખ થાય છે, ત્યારે તેઓ રડીને પોતાનું દુઃખ જાહેર કરે છે.

કિ૦—કયા દુઃખથી બાળક રડે છે, તે તેની માતા કેવી રીતે જાણી શકે? જ્ઞા૦—હું તે સઘળી રીતો એક પછી એક કહી જાઉં છું, તે તું

ધ્યાન રાખીને સાંભળ. (૧) રડવાની સાથે જો કદિ અસ્થિરતા, વ્યાકુળતા અથવા ગભરામણ જોવામાં આવે, તો જાણવું કે બાળકને શરીરે કોઇ પણ પ્રકારની વ્યાધિ છે. (૨) બાળક પેટની તરફ જો કદિ પગ ઉંચા કરીને રડે, તો જાણવું કે પેટમાં કંઇક દરદ થાય છે. (૩) જો કદિ મોઢામાં આંગળી ઘાલીને રડે તો જાણવું કે દાંત આવવાનું દુઃખ થાય છે. (૪) ઉધરસ ખાતાં ખાતાં જો કદિ રડે તો જાણવું કે બાળકની છાતીમાં વ્યથા થાય છે.

કિ૦—પરન્તુ બાળકો તો વાત કરી શકે નહિ અથવા મનનો ભાવ પ્રદર્શિત કરી શકે નહિ, તેથી કરીને જો તેને બીજા કોઇ કારણથી દુઃખ થતું હોય, તો તે જાણવાનો ઉપાય શો ? જ્ઞા૦—બાળકનું શરીર જ્યારે ખૂબ ગરમ માલૂમ પડે ત્યારે જાણવું કે તાવ આવ્યો છે.

કિ૦—ત્યારે શરીર ઠંડું પડી જવાથી શું એમ ધારવું કે તાવ ઉતરી ગયો છે ? જ્ઞા૦—તેમાં પણ એક વાત એ યાદ રાખવાની છે કે સખ્ત તાવ આવ્યો હોય તો એકદમ શરીર ઠંડું પડતું નથી; તેમ છતાં એવા તાવમાં જો તે એકદમ ઠંડું પડી જાય, તો તે લક્ષણો ભયંકર જાણવાં, કારણકે સખ્ત તાવ આવી ગયા પછી જો એકદમ શરીર ઠંડું ગાર થઇ જાય તો બાળકની જીંદગીને હાનિ પહોંચવાનો ભય રહે છે.

કિ૦—વારૂ, તાવ વિષે તો હું સમજી; પરન્તુ બાળકના પેટમાં કાંઇ દુઃખ થતું હોય તો તે કેવી રીતે જાણવું ? જ્ઞા૦—તે જાણવાનો પણ એક ઉપાય છે. નીરોગી અવસ્થામાં બાળકના મળનો રંગ હળદરવર્ણો હોય છે, પરન્તુ પેટમાં દરદ થતું હોય તો મળ જરા મેલા રંગનો ઉતરે છે. છાતીમાં દાહ બળતો હોય તો મળ લાલ રંગનો ઉતરે છે. બીજી જાતના દરદમાં મળ કોઇ કોઇ વાર કઠણ અને કોઇ કોઇ વાર જુદા રંગનો ઉતરે છે. બાળકનો મળ એકી વખતે બંધ થઇ જવો અથવા વધારે

થવેા એ આરેાગ્યની ખામીની નિશાની છે.

કિ૦—પેટની અંદર થતી પીડા જાણવા સારૂ એ સિવાય શું બીજાં કોઇ લક્ષણેા નથી ? જ્ઞા૦—હા છે, પેટમાં દરદ થવાથી બાળકના મોઢામાંથી દુર્ગંધ નીકળે છે અને પેટ ફુલેલું તથા ભારે જણાય છે.

કિ૦—શા કારણથી એ પ્રમાણે પેટમાં દરદ થતું હશે ? જ્ઞા૦—ખરાબ જણસ ખાવાથી અથવા ઠંડી લાગવાથી પેટમાં દરદ થાય છે.

કિ૦—બીજી જાતનાં દરદેા જાણવાને શું કોઇ ઉપાય હશે ? જ્ઞા૦—હા છે, વારંવાર શ્વાસ પ્રશ્વાસ આવવાથી છાતીમાં દાહ બળતેા હેાય એમ જાણવું

કિ૦—જો કદિ તાવની વખતે વારંવાર લાંબા લાંબા શ્વાસ નીકળતા હેાય તેા શું જાણવું ? જ્ઞા૦—તેથી ઓરી અછબડા અથવા શીળી નીકળવાનેા સંભવ રહે છે.

કિ૦—વારૂ, કૃમિ રેાગની વખતે જો કદિ ઠંડા નિઃશ્વાસ અને દુર્ગંધ નીકળતી હેાય તેા શું જાણવું ? જ્ઞા૦—તેને તેા નાશકારક લક્ષણ જાણવું.

કિ૦—ત્યારે તેા મુખ્ય વાત એ યાદ રાખવાની કે બાળકને બહુ જ સંભાળપૂર્વક ન રાખવામાં આવે તેા તેનું આરેાગ્ય સાચવી રાખવાનું કામ કઠણ થઇ પડે છે. જ્ઞા૦—માત્ર એટલું જ નહિ પરન્તુ બાળકની માતાએ ખાવાપીવામાં બહુ જ સંભાળપૂર્વક રહેવું જોઇએ. તે સિવાય બાળકની માતાએ ઔષધનું સેવન કરવાથી પણ બાળકનું દરદ નાશ પામે છે. માતા જે ઔષધનું સેવન કરે, તેની અસર ધાવણદ્વારા બાળકને થાય છે.

કિ૦—ઔષધનું સેવન કરવા માટે જે વ્યવસ્થા કરેલી હેાય છે, તેનેા કાંઇ નિયમ હશે કે ? જ્ઞા૦—એ વિષયનેા નિર્ણય કરવેા એ બહુ કઠણ કામ છે, પરન્તુ તને એવેા સહેલેા ઉપાય કહી દઉં છું કે સહેજે તેનેા નિર્ણય થઇ શકે. બાળકને કોઇ પ્રકારનું દરદ થાય ત્યારે તેને

ઔષધ આપતાં ત્રણ બાબતનો વિચાર કરવો જોઇએ. પ્રથમ તો રોગ થવાનાં કારણોનો બરાબર નિર્ણય કરવો, એટલે કયાં કયાં કારણોથી દરદ ઉત્પન્ન થયું છે તે જાણવાનો પ્રયત્ન કરવો. બીજું એ કે જે ઔષધ તે રોગને માટે યોગ્ય હોય તે જ ઔષધનો ઉપયોગ કરવો. ત્રીજું એ કે જો એક ઔષધથી કાંઇ આરામ ન થાય તો ઔષધ બદલાવવું.

કિ૦—પરન્તુ તેમાં એક વાત કહેવાની છે. સઘળાં બાળકોને કયાં કયાં કારણોથી દરદ થાય છે તે કહી દો. જ્ઞા૦—ખાનપાનમાં દુર્લક્ષ કરવાથી, ઠંડી લાગવાથી, પાણીમાં ભીંજાવાથી, કોઇ જાતનો આઘાત લાગવાથી, ભય, શોક વગેરે કારણોથી બાળકોને દરદ થાય છે.

કિ૦—એક ઔષધથી આરામ ન જણાય તો ઔષધ કેવી રીતે બદલાવવું ? જ્ઞા૦—નવા રોગમાં વધારે દુઃખ થતું હોય તો વારંવાર દવા બદલાવી શકાય. નહિતો એક દવાનો ઉપયોગ છત્રીસ કલાક સુધી કરવા છતાં કાંઇ ફાયદો માલૂમ ન પડે તો બીજી દવા બદલાવવી.

કિ૦—દિવસની અંદર કયે વખતે ઔષધ ખાવાથી વધારે ફાયદો થાય ? જ્ઞા૦—ખાલી પેટે એટલે જમ્યા પહેલાં ઔષધ ખાવાથી વધારે ફાયદો થાય છે.

કિ૦—જેઓને દિવસમાં બે ત્રણ વાર ખાવાની ટેવ હોય તેઓએ શું કરવું ? જ્ઞા૦—તેઓએ જમ્યા પછી બે ત્રણ કલાક બાદ દવા ખાવી. તોપણ જ્યારે ખૂબ જરૂર જણાય અથવા રોગ અને વ્યાધિ પ્રબળ થતી જતી જણાય, ત્યારે કોઇ નિયમ પાળી શકાય નહિ; વારંવાર ઉપરાઉપરી દવા ખાવી જોઇએ. માંદગીને વખતે એક બીજી બાબત ખૂબ ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે. પથ્ય પાળવામાં પૂરતી સંભાળ રાખવી જોઇએ, કારણકે પથ્ય પાળ્યા વિના હજારો દવાઓ ખાઓ, તોપણ કાંઇ ફાયદો થતો નથી.

પ્રકરણ ૩૪ મું.

શા કારણથી બાળક ક્ષીણ થઈ જાય છે?

ક્રિ૦—ઘણુંખરાં બાળકો શરીરે દુર્બળ અને ક્ષીણ થઇ ગએલાં જોવામાં આવે છે તેનું કારણ શું હશે તે વિષે જાણવાની આજે મને ઉત્કંઠા થઇ છે. જ્ઞા૦—અનેક કારણોથી બાળકો શરીરે દુર્બળ અને ક્ષીણ થઇ જાય છે. રોગથી જો એ પ્રમાણે થતું હોય તો સ્પષ્ટ જણાઇ આવે અને જે રોગથી શરીર ક્ષીણ થઇ ગયું હોય તે રોગ દૂર થયા પછી ધીમે ધીમે બાળકનું શરીર સારૂં થઇ જાય છે.

ક્રિ૦—પરન્તુ ઘણી વખત જોવામાં આવે છે કે કોઇ રોગ નહિ હોવા છતાં કેટલાંક બાળકો શરીરે જીર્ણ અને સુકાએલાં માલૂમ પડે છે. જ્ઞા૦—આરોગ્યના નિયમનો ભંગ કરવાથી બાળકો એવી રીતે જીર્ણ શરીરવાળાં થઇ જાય છે. મુખ્યત્વે કરીને ખાનપાનના દોષોથી એ પ્રમાણે થાય છે.

ક્રિ૦—તે વાત સારી રીતે વિસ્તારથી સમજાવો. જ્ઞા૦—બાળકને જેટલું ધાવણ ધાવવું જોઇએ તેના કરતાં ઓછા પ્રમાણમાં ધાવવા દેવામાં આવે તેથી અથવા અપુષ્ટિકારક ધાવણ ધાવવાથી બાળકનું શરીર જીર્ણ થઇ જાય છે.

ક્રિ૦—બીજા કોઇ ખાનપાનના દોષોથી એ પ્રમાણે થતું નહિ હોય? જ્ઞા૦—બીજા દોષોથી પણ એ પ્રમાણે થાય છે. બહુ ભારે પદાર્થ અને અપુષ્ટિકારક ખોરાક અથવા વધારે પ્રમાણમાં ખોરાક ખાવાથી પણ એ પ્રમાણે બાળકનું શરીર જીર્ણ થઇ જાય છે. બાળકને જેટલી જરૂર હોય તેના કરતાં ઓછો અથવા વધારે ખોરાકનો આહાર આપવાથી એ પ્રમાણે શરીર જીર્ણ થઇ જાય છે.

કિ૦—વારૂ, ખાનપાનના દોષો સિવાય બીજા કોઈ કારણથી બાળકનું શરીર જીર્ણ થઇ જતું હશે કે? જ્ઞા૦—જે ઘેર સારી રીતે પવનની આવજા થતી ન હોય, તે ઘરમાં જો બાળકનું રહેઠાણુ કરવામાં આવે તો તે દિવસે દિવસે સુકાતું જાય છે.

કિ૦—ત્યારે તો જે ઘરમાં પવનની આવજા બહુ થતી હોય તે ઘરમાં બાળકનું રહેઠાણુ કરવું જોઇએ. જ્ઞા૦—હા, પરન્તુ તેમાં પણ એક વાત એ યાદ રાખવી કે તાજા અને ચોખ્ખા પવનની આવજા થવી જોઇએ; નહિતો ખરાબ પવન હોય તો વળી એથી પણ વધારે નખોદ વાળે છે.

કિ૦—હા. હવે હું સમજી કે જે ઘરમાં શુદ્ધ અને તાજો પવન આવજા કરી શકતો હોય, તે ઘર આરોગ્યને માટે યોગ્ય ગણાય છે. એ સિવાય બીજા કોઇ દોષથી બાળકનું શરીર ક્ષીણ થઇ જતું હશે કે? જ્ઞા૦—હા. બાળકનાં સઘળાં અવયવોની જે પ્રમાણે હીલચાલ થવી જોઇએ તે પ્રમાણે ન થાય તો અથવા જરૂર કરતાં ઓછા પ્રમાણમાં થાય તોપણ બાળક સુકાતું જાય છે. જરૂર પ્રમાણે બાળકના અવયવોની હીલચાલ ન થાય તો તે અવયવો મજબૂત થતા નથી અથવા સમ્પૂર્ણ ખીલી શકતા નથી.

કિ૦—હા, હવે હું બરાબર સમજી. વારૂ, એ સિવાય બીજા કોઇ કારણથી એ પ્રમાણે થતું હશે કે? જ્ઞા૦—હા, બાળકોને સ્વચ્છ નહિ રાખવાથી તેઓ દિવસે દિવસે સુકાતાં જાય છે, એટલું જ નહિ પરંતુ તેથી અનેક પ્રકારના રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. વળી દાંત આવતી વખતે અનેક બાળકો સુકાઇ જાય છે.

કિ૦—બીજાં કોઇ કારણો હોય તો કહો. જ્ઞા૦—ઘણા દિવસથી પેટમાં કૃમિ થવાથી બાળકો સુકાઇ જાય છે.

કિ૦—ત્યારે તો એ સઘળો એકનો એક રેાગ જ લેખાય. એક રેાગ-માંથી બીજો રેાગ ઉત્પન્ન થાય તેમાં આશ્ચર્ય શું? જ્ઞા૦—માત્ર એટલું જ નહિ, પરન્તુ માબાપના દોષેાથી અનેક બાળકો રેાગને વશ થઇ પડે છે.

કિ૦—તે વળી શી રીતે? જ્ઞા૦—માબાપની ગરમીની પીડા અ-થવા ખાંસીનો રેાગ બાળકોને વારસામાં મળે છે, તેથી કરીને પણ તેઓ સુકાઇ જાય છે. કહ્યું છે કે માતા પિતાનું રક્ત દૂષિત હોય અને તે રક્તનું જે બાળક જન્મે તે બાળકનું રક્ત પણ દૂષિત થઇ જાય છે.

કિ૦—ત્યારે તો જે સઘળાં માબાપોનું રક્ત દૂષિત હોય, તેઓએ ખૂબ સંભાળ રાખવી જોઇએ બલકે તેવાં માબાપોએ સંતાન ઉત્પન્ન ક-રવાં તેમાં જ પાપ સમાએલું છે. વારૂ, પણ ગરમીનો રેાગ શું એટલો બધો ભયંકર છે? જ્ઞા૦—હા જેવો તેવો ભયંકર નહિ પણ પૂરે પૂરો ભયંકર છે. ગરમી અને પ્રમેહના રેાગથી દેશનું સત્યાનાશ વળ્યું છે અને હજુ વળતું જાય છે. તેનું વર્ણન થઇ શકે તેમ નથી.

કિ૦—અહો! જ્યારે તેનાથી દેશનું આટલું બધું સત્યાનાશ વળે છે, ત્યારે લોકો તેનાથી ચેતીને ચાલતા કેમ નહિ હોય? જ્ઞા૦—પતં-ગિઆં અગ્નિમાં ઝંપલાવીને બળી મરે છે, છતાં શું તેઓ ચેતી શકે છે?

કિ૦—વારૂ, ગરમી અને પ્રમેહની વાત અત્યારે બંધ રાખો અને આપણી ચાલતી વાત આગળ ચલાવો. કહો જોઇએ કે કેટલા વરસની ઉમ્મર સુધી બાળકને વરાધનો રેાગ થવાનો ભય રહે છે? જ્ઞા૦—સઘળાં બાળકોને ઘણું કરીને એક વરસની ઉમ્મર સુધીમાં એવી જાતનો રેાગ થવાનો ભય રહે છે.

કિ૦—વરાધના રેાગમાં પ્રથમ કેવાં લક્ષણો માલૂમ પડતાં હશે? જ્ઞા૦—એ રેાગનાં લક્ષણો અગાઉથી કાંઇ જણાતાં નથી, પરન્તુ એકાએક બાળક રેાગથી ઘેરાઇ જાય છે, ત્યારપછી ધીમે ધીમે આખો

બેસી જાય છે, નાસિકા બાઝી જાય છે, અને શ્વાસ ઘુંટાય છે, બાળક અત્યંત દુર્બળ બની જાય છે અને આખરે તાવ ચડી આવે છે.

કિ૦—એવી જાતનો રોગ થાય ત્યારે શું કરવું જોઇએ ? જ્ઞા૦—પ્રથમ રોગ થવાનું કારણ શોધી કાઢવું ત્યારપછી તેના નિવારણના ઉપાયો કરવા.

કિ૦—વારૂ, માતાના ધાવણના દોષથી બાળકને દુઃખ ઉત્પન્ન થાય છે તેનું શું કરવું ? જ્ઞા૦—કોઇ એક સારા આરોગ્યવાળી સ્ત્રીને ધવરાવવા રાખવી અથવા ગધેડીનું દૂધ પાવું. તે સિવાય શરીરને નીરોગી રાખવાના જે જે નિયમો છે તે સઘળાને અનુસરીને ચાલવું. બાળકને ધવરાવવા વિષેની સમજૂતી હું તને હવે પછી આપીશ.

પ્રકરણ ૩૫ મું.

બાળકને ધવરાવવા વિષે સામાન્ય નિયમો.

કિ૦—ગઇ કાલે તમે કહ્યા પ્રમાણે આજે તો બાળકને ધવરાવવા વિષેના કેટલાક નિયમો જાણવાની મારી ઇચ્છા છે. જ્ઞા૦—એ જાણવાની તો બહુ જરૂર છે, કારણકે ઘણી વખત ધવરાવવાના કેટલાક દોષોને લીધે બાળકો અનેક જાતના રોગોનો ભોગ થઈ પડે છે.

કિ૦—તે દોષોનું નિવારણ કરવાના કોઇ ઉપાયો નહિ હોય ? જ્ઞા૦—હા છે. બાળકની માતા જો દુર્બળ કે રોગથી ઘેરાએલી હોય અથવા તેના ધાવણમાં પુષ્ટિકારક પદાર્થનો અભાવ હોય, તો બાળકને તેની પાસે ધાવવા દેવું નહિ.

કિ૦—એ સિવાય બીજી કેવી અવસ્થામાં બાળકને ધવરાવવાનું નિષિદ્ધ હશે ? જ્ઞા૦—જે બાળકની માતાના સ્તનમાં ચીરો પડયો હોય

અથવા સ્તનની ડીંટડી ફાટી ગઇ હોય તેવી સ્ત્રીએ બાળકને ધાવવા દેવું નહિ. તે સિવાય બાળકની માતા જો મૂર્છા, હિસ્ટીરિયા, વાઇ, ક્ષય અને ગરમીની પીડા વગેરે રોગોમાંના કોઇ પણ રોગવાળી હોય તો તેને બાળકને ધાવવા દેવું નહિ.

કિ૦—કેમ, એવી સ્ત્રીને ધાવવા દેવાથી શું થાય? જ્ઞા૦—ઉપર જણાવેલા રોગવાળી સ્ત્રીને જો બાળક ધાવે તો તેના સઘળા રોગ બાળકને લાગુ પડવાનો સંભવ રહે છે. પ્રથમ મે તને કહ્યું છે કે જે સ્ત્રીનું શરીર નીરોગી ન હોય તેનાં સન્તાન કદિ આરોગ્યવાળાં થતાં નથી, તેનું એક કારણ ધાવણદ્વારા ઉતરતા રોગોનું પણ છે.

કિ૦—જો કદિ બાળકની માતાને એવો રોગ થયો હોય તો બાળકને ધવરાવવાની શી વ્યવસ્થા કરવી? જ્ઞા૦—એવે વખતે બાળકને ધવરાવવા સારૂ એક ધાવ રાખવી જોઇએ. જે સ્ત્રી શાન્ત હોય, બળવાન હોય, તન્દુરસ્ત હોય અને જેને બાળક ઉપર ઘણો સ્નેહ હોય એવી સ્ત્રીને ધાવ તરીકે રાખીને બાળકને ધવરાવવાથી બાળક નીરોગી રહે છે.

કિ૦—ત્યારે ધાવને પણ પસંદ કરવામાં ઘણો વિચાર કરવો જોઇએ ખરો કે? જ્ઞા૦—હા, જેવી તેવી ધાત્ર ન હોવી જોઇએ. આપણા વૈદક શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે સ્વજ્ઞાતિની, કુલીન, સ્વતંત્ર, નિર્લોભી, જેના અંતઃકરણમાં સન્તાન ઉપર સ્નેહ હોય અને બાળકને પોતાના સન્તાન માફક ગણુતી હોય, એવી સ્ત્રીને ધાવ તરીકે રાખવી જોઇએ.

કિ૦—વારૂ, જો કદિ ધાવ ન મળી શકે અથવા ધાવ રાખવાની કુટુંબની સ્થિતિ ન હોય તો શું કરવું? જ્ઞા૦—ગધેડીનું દૂધ પાવાથી ચાલી શકે છે. એ દૂધ ખાવામાં હલકું તથા સ્ત્રીના દૂધના જેવું ફાયદાકારક છે.

કિ૦—કેવી રીતે ગધેડીના દૂધનો ઉપયોગ કરી શકાય? જ્ઞા૦—એ દૂધને ગરમ કરાય નહિ. તેને કાચની શીશીમાં ભરી રાખવું જોઇએ.

જ્યારે બાળકને તે દૂધ પાવું હોય, ત્યારે ગરમ પાણીમાં તે શીશી બો-ળીને પછી બાળકને તે દૂધ પાવું જોઇએ.

કિ૦—ગધેડીનું દૂધ ન મળી શકે તો બીજા કોઇના દૂધથી બાળ-કને ઉછેરી શકાય ખરૂં કે ? જ્ઞા૦—હા, બકરીનું અથવા ગાયનું દૂધ ખવરાવીને બાળકને ઉછેરી શકાય.

કિ૦—વારૂ, કોઇ કોઇ માણસો બાળકને ચમચીવતી દૂધ નહિ પાતાં રબ્બરની ડીંટડીવાળી કાચની શીશીથી બાળકને દૂધ પાય છે, તે શું સારૂ કહેવાય ? જ્ઞા૦—હા, ચમચીવતી દૂધ પાવા કરતાં એ પ્રમાણે શીશીથી દૂધ પાવામાં ઘણો લાભ છે. તેથી બાળકો જરૂર જે-ટલું દૂધ પી શકે છે; જરૂર કરતાં જરા પણ વધારે દૂધ પીતાં નથી. ખપ જેટલું દૂધ પીવાથી કાંઇ પણ દુઃખ થતું નથી; એથી દૂધ પીતી વખતે બાળક રડતું નથી. એ દૂધનું વાસણ સારી રીતે સાફ રાખવું જોઇએ.

કિ૦—કેવા નિયમથી એ વાસણ સાફ કરવાં જોઇએ? જ્ઞા૦—બાળકને દૂધ પાયા પછી તે શીશીને ગરમ પાણીથી ધોઇને સાફ રાખવી જોઇએ; અને રબ્બરની ડીંટડી ઠંડા પાણીમાં ભીંજાવી રાખવી જોઇએ.

કિ૦—વારૂ; પરન્તુ સ્ત્રીને બાળકનો પ્રસવ થયા પછી સ્તનમાંથી દૂધ કેટલી મુદતે આવે છે? જ્ઞા૦—સઘળી સ્ત્રીઓને એક જ મુદતે અ-થવા એક જ નિયમે સ્તનમાં દૂધ આવતું નથી; કોઇ કોઇને ત્રણ ચાર દિવસે અને કોઇ કોઇને સાત આઠ દિવસ પછી દૂધ આવે છે.

કિ૦—ઘણી સ્ત્રીઓ ત્રણ ચાર દિવસ સુધી બાળકને ધવરાવતી નથી, તે નિયમ કેવો હશે? જ્ઞા૦—તે નિયમ સારો નથી. પરમેશ્વરે જ્યારે બાળકના જીવનની રક્ષા કરવાને માટે સ્તનમાં દૂધ ઉત્પન્ન કર્યું છે, ત્યારે બાળકને ધાવવા દેવું નહિ એ તો મોટો અન્યાય કહેવાય.

કિ૦—હા, પરન્તુ તમે જે હમણાં કહ્યું કે સઘળી સ્ત્રીઓને એક

નિયમથી સ્તનમાં દૂધ આવતું નથી, ત્યારે બાળકને સ્તનપાન કરાવવામાં લાભ શું? જ્ઞા૦—એમાં લાભ છે. ઇશ્વરની કેવી દયા છે કે જ્યારે બાળક ધાવવાનો પ્રયત્ન કરે ત્યારે જ સ્તનમાં દૂધ આવે છે.

ક્રિ૦—સઘળી સ્ત્રીઓના સ્તનમાં શું એક સરખું દૂધ નહિ આવતું હોય? જ્ઞા૦—ના, કોઇના સ્તનમાં વધારે અને કોઇના સ્તનમાં ઓછું દૂધ આવે છે. ઓછું દૂધ આવતું હોય તો થોડું ગાય કે બકરીનું દૂધ પાવું.

ક્રિ૦—કેટલીક સ્ત્રીઓને એક સ્તનમાં વધારે અને એક સ્તનમાં ઓછું દૂધ આવે છે; તેનું કારણ શું હશે? જ્ઞા૦—જે સ્ત્રી પોતાના બાળકને નિરંતર એક જ સ્તનથી ધવરાવતી હોય, તે સ્ત્રી જે સ્તનથી બાળકને ધવરાવતી હોય તે સ્તનમાં વધારે દૂધ એકઠું થાય છે અને બીજામાં ઓછું થાય છે.

ક્રિ૦—જો સ્ત્રીના એક જ સ્તનનું દૂધ વપરાતું હોય અને બીજા સ્તનનું દૂધ નિરંતર જમા રહ્યા કરતું હોય તો તે સારૂં કે નહિ? જ્ઞા૦—ના, સ્તનમાં એવી રીતે વપરાયા વગરનું દૂધ એકઠું થયા કરે, તેમાંથી ઘણો ગેરલાભ થવા સંભવ રહે છે. પ્રથમ તો સ્તનમાં વધારે પ્રમાણમાં દૂધ એકઠું થવાથી સણકા નાંખવાનો રોગ થાય છે; બીજું સ્તનમાં વધારે દૂધ હોવાથી બાળકને એક ને એક પડખાભર અને એક ને એક બાજુએ પકડી રાખીને ધવરાવવાથી બાળકનો તે કુમળો ભાગ વાંકો થઇ જવા સંભવ રહે છે. તેટલા માટે વારાફરતી એક સ્તનથી બીજે સ્તને એમ વારંવાર બદલાવીને બાળકને ધવરાવવું જોઇએ.

ક્રિ૦—વારંવાર બાળકને સ્તનપાન કરાવવાથી શું કાંઇ અડચણ થાય ખરી કે? જ્ઞા૦—હા, આરામ લીધા સિવાય વારંવાર સ્તનપાન કરાવવાથી દૂધનો ગુણ બદલાઈ જાય છે. વળી દૂધ વગરના સ્તનને

ધાવવાથી પેડુમાં દુખાવો અને પેટમાં ચુંકો આવે છે.

પ્ર૦—કેટલા કેટલા વખતને અન્તરે બાળકને ધવરાવવું જોઇએ ? ઉ૦—દિવસે બે ત્રણ કલાકને અન્તરે બાળકને ધવરાવવાથી લાભ થાય છે. વળી જ્યારે બાળક બે ત્રણ મહિનાનું થાય ત્યારે રાત્રિમાં ત્રણ ચાર વખત ધવરાવવું, પછી ધીમે ધીમે જેમ જેમ બાળક મોટું થતું જાય તેમ તેમ ધવરાવવાનું અંતર લંબાવતા જવું.

પ્ર૦—ધાવણ ઓછું આવે તો શું કરવું જોઇએ ? ઉ૦—બાળકની માતાએ સારી રીતે પથ્ય પાળવું જોઇએ અને જેથી સ્તનમાં દૂધ વધે એવી જણસો ખાવી જોઇએ.

પ્ર૦—કેવી જાતની જણસો ખાવાથી સ્તનમાં દૂધ વધી શકે ? ઉ૦—ધાવણ વધારવાના કેટલાક સહેલા ઉપાયો હું તને કહું છું. (૧) બાળકની માતાએ છાશ, દૂધ વગેરે સારી રીતે ખાવાથી ધાવણ વધે છે. (૨) દૂધને થોડું ગરમ કરી, તેમાં લીંડીપીપરનું ચૂર્ણ બબ્બે વાલ મેળવીને કેટલાક દિવસ સુધી પીવાથી ધાવણ વધે છે. (૩) સૂઆ ખાવાથી ધાવણ વધે છે. (૪) વિદારીકંદનું ચૂર્ણ તોલો ૦।। સાકર તોલા બે અરધા શેર દૂધમાં મેળવીને નિત્ય સવારમાં પીવાથી ધાવણ ઘણું વધે છે. (૫) સાકર કે દૂધ સાથે જીરૂં ભાવે એટલું ખાવાથી ધાવણ વધે છે. (૬) શતાવરીનાં મૂળાડીઆં ખાંડી તેનું બારીક ચૂર્ણ કરી નિત્ય અર્ધો તોલો ગાયના પાશેર દૂધમાં મેળવીને પીવાથી ધાવણ વધે છે. (૭) શતાવરીનાં લીલાં મૂળનો રસ તોલો અર્ધો ગાયના પાશેર દૂધમાં કેટલાક દિવસ પીવાથી ધાવણ વધે છે. (૮) પીંપર, સૂંઠ તથા હરડે એ ત્રણે વસ્તુઓ સરખે ભાગે લઇ તેનું બારીક ચૂર્ણ કરી નિત્ય અર્ધો તોલો અર્ધો શેર દૂધમાં મેળવીને પીવાથી ધાવણ ઘણું વધે છે.

પ્રકરણ ૩૬ મું.

દૂધના સંબંધમાં રાખવી જોઈતી સંભાળ.

ક્રિ૦—બાળકને ખવરાવવાના દૂધના સંબંધમાં કેવી સંભાળ રાખવાની જરૂર છે? જ્ઞા૦—તેં બહુ સારી વાત પુછી. કેટલીક સ્ત્રીઓ દૂધ તરફ દૃષ્ટિ સરખી પણ કરતી જોવામાં આવતી નથી; બાળકના જીવનનો મુખ્ય આધાર જે દૂધ ઉપર છે તે દૂધ સારૂં છે કે નરસું છે, બાળકના ખાનપાનને યોગ્ય છે કે નહિ, તે તરફ દુર્લક્ષ્ય કરવું એ કાંઇ ઓછા અફસોસની વાત નથી.

ક્રિ૦—દૂધની તરફ વળી કેવી રીતે દૃષ્ટિ રાખવી જોઇએ? જ્ઞા૦—દૂધ બાળકને ખવરાવવા યોગ્ય છે કે નહિ તે તરફ બિલકુલ ધ્યાન નહિ આપતાં જ્યારે ત્યારે દોહેલું દૂધ બાળકને ખવરાવવામાં આવે તો બાળકના આરોગ્યનો જલ્દી નાશ થાય છે.

ક્રિ૦—ત્યારે બાળકને કેવા નિયમથી દૂધ દોવરાવીને ખવરાવવું જોઇએ? જ્ઞા૦—પ્રાતઃકાળમાં જે દૂધ દોએલું હોય તે બે પ્રહરસુધી ખાવાના ઉપયોગમાં લઇ શકાય, અને સંધ્યાકાળે જે દૂધ દોહેલું હોય તે રાત્રિના બે પ્રહરસુધી ખાઇ શકાય, એ નિયમથી દોહેલું દૂધ જો બાળકને ખવરાવવામાં આવે તો કાંઇ નુકસાન થવા સંભવ નથી.

ક્રિ૦—તેથી વધારે વાસી દૂધ ખવરાવવામાં શી હરકત? જ્ઞા૦—વાસી દૂધમાં બહુ દોષ રહેલો છે; વાસી દૂધ ખાવામાં ભારે, રોગને ઉત્પન્ન કરવાવાળું અને જલ્દી ન પચી શકે તેવું હોય છે.

ક્રિ૦—ગરમ કર્યા વગર જો કદિ કાચું દૂધ ખાવામાં આવે તો તેથી શું કાંઇ નુકસાન ન થાય? જ્ઞા૦—આખો દિવસ કાચું દૂધ ખાવાથી પેટમાં ભાર થાય છે અને આંખોમાં પીડા થાય છે. વળી

એટલું યાદ રાખજે કે મનુષ્યનું દૂધ ગરમ કર્યા વગર ઉપયોગમાં લેવાય છે, તે સિવાયનાં બીજાં બધાં પ્રાણીનું દૂધ ગરમ કરીને વપરાય છે.

કિ૦—ગરમ કર્યા વગરનું દૂધ કેટલી વાર સુધી સારૂં રહેતું હશે? જ્ઞા૦—ગરમ કર્યા વગરનું દૂધ ત્રણ કલાક સુધી ઉપયોગમાં લઇ શકાય છે. ત્રણ કલાક પછી દૂધમાં વિકાર થવા માંડે છે.

કિ૦—કેટલાંક કુટુમ્બોમાં એવું જોવામાં આવે છે કે ઘરનાં સઘળાં માણસોના દૂધની ભેગું બાળકનું દૂધ પણ ગરમ કરી રાખે છે; તે રીત કેવી કહેવાય? જ્ઞા૦—એ રીત સારી નહિ. બાળકને માટે જૂદા વાસણમાં દૂધ ગરમ કરી રાખવું જોઇએ. વળી જે વાસણમાં બાળકને માટે દૂધ રાખી મૂકવામાં આવતું હોય, તે વાસણ ઠંડા પાણીથી સારી રીતે નિત્ય ધોવું જોઇએ. જે કડાઇમાં દૂધ ગરમ કરવામાં આવે તે કડાઇ પણ હંમેશાં સારી રીતે માંજીને સાફ રાખવી જોઇએ.

કિ૦—વારૂ, બાળકને માટે કેવા નિયમથી દૂધ રાખી મૂકવું જોઇએ? જ્ઞા૦—કોઇ પણ રીતે દૂધ બગડી ન જાય તેવી રીતે રાખવું જોઇએ; બાળકને માટે દૂધ રાખી મૂકવા માટે બે વાસણનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ; એક વાસણમાં દૂધ રાખી મૂકવું અને બીજાવડે બાળકને પીવરાવવું. જે વાસણમાં દૂધ રાખી મૂકવું હોય તેની ઉપર એક ચોકખો લુગડાનો કકડો બેવડો કરી તેને દૂધ ન અડકે તેવી રીતે બાંધી રાખવો જોઇએ.

કિ૦—કેવે સ્થળે દૂધને મૂકી રાખવું જોઇએ? જ્ઞા૦—દૂધનું વાસણ ઠંડી જગાએ રાખી મૂકવું જોઇએ. રસોડામાં બાળકને માટે કદિ દૂધ મૂકી રાખવું સારૂં નહિ, કારણકે રાંધેલા અનાજનો સ્પર્શ જો થાય તો દૂધ જલ્દી બગડી જાય છે.

કિ૦—વારૂ, તમે સઘળાં પ્રાણીઓનું દૂધ ખાવાની વાત કરી, પરન્તુ કયા પ્રાણીના દૂધમાં કયો ગુણ છે તે તો કાંઇ કહ્યું નહિ! જ્ઞા૦—

જુદા જુદા પ્રાણીના દુધમાં જુદો જુદો ગુણ હોય છે. દુધ સ્વાદિષ્ટ, સ્નિગ્ધ, તેજને વધારવાવાળું, ધાતુને વધારવાવાળું, વાતપિત્તને હઠાવનારૂં, શુક્રની વૃદ્ધિ કરનારૂં, શ્લેષ્મને ઉત્પન્ન કરનારૂં અને પુષ્ટિકારક છે. સ્ત્રીનું દુધ પ્રાણને ટકાવી રાખનારૂં, શરીરને હિતકારક, બળ આપવાવાળું અને તૃપ્તિને કરવાવાળું છે.

ક્રિ૦—ગાયના દુધમાં કયા કયા ગુણો રહેલા છે ? જ્ઞા૦—તે પ્રાણને ટકાવી રાખનારૂં, બળને આપવાવાળું, પુરૂષત્વ આપનારૂં, અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનારૂં, રક્તપિત્ત, વિકાર અને શ્વાસ કાસનો નાશ કરવાવાળું છે.

ક્રિ૦—બકરીના દુધમાં કયા કયા ગુણો રહેલા છે ? જ્ઞા૦—તે મધુર, ઠંડું, બળને વધારવાવાળું, રક્તપિત્ત, વિકાર અને શ્વાસ કાસનો નાશ કરવાવાળું છે.

ક્રિ૦—ઘેટીના દુધમાં કયા કયા ગુણો રહેલા છે ? જ્ઞા૦—ઘેટીનું દુધ ખાવામાં ભારે, સ્વાદિષ્ટ, સ્નિગ્ધ, ઉષ્ણ અને કફપિત્તનો નાશ કરે છે.

ક્રિ૦—ભેંસના દુધમાં કયા કયા ગુણો રહેલા છે ? જ્ઞા૦—ભેંસનું દુધ અતિસ્નિગ્ધ, નિદ્રાને લાવનારૂં, અગ્નિનો નાશ કરનારૂં અને ખાવામાં ભારે છે.

ક્રિ૦—કોઈ અમુક વખતે દુધ ખાવાથી કોઇ અમુક જાતના ફાયદા અથવા ગેરફાયદા થતા હશે કે ? જ્ઞા૦—પ્રાતઃકાળમાં ગાયનું દુધ ખાવામાં ભારે, રોગને ઉત્પન્ન કરવાવાળું અને સહેજે પાચન ન થઇ શકે તેવું છે. તે માટે સૂર્ય ઉગ્યા પછી અથવાતો અરધા પ્રહર પછી દુધનું પાન કરવાથી સારૂં આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. તે કરતાં પણ મોડું ગાયનું દુધ ખાવામાં લઘુ, સુપથ્ય અને અગ્નિને વધારવાવાળું છે.

ક્રિ૦—વારૂ, કેવા પ્રકારની ગાયનું દુધ ખાવાથી કેવો ગુણ થાય છે તેના કાંઇ વ્યવસ્થા છે કે ? જ્ઞા૦—હા, વાછરૂ વગરની અર્થાત્ બચ્ચું

મરી ગયું હોય તેવી અથવા બહુ નાના વાછરૂવાળી ગાયનું દૂધ ખાવામાં દોષ છે. જે ગાય એક જ રંગનાં વાછરૂનો પ્રસવ કરે તે ગાયનું દૂધ અને સફેદ તથા કાળા રંગની ગાયનું દૂધ ખાવાથી ફાયદો થાય છે. જે ગાય શેરડી, અડદની દાળ અને વૃક્ષનાં પાંદડાં ખાય અને જે ગાયનાં શીંગડાં ઊભાં હોય છે, તે ગાયનું દૂધ ગરમ કરેલું અથવા ગરમ કર્યા વગરનું ખાવામાં આવે તો તેથી અત્યંત ગેરલાભ થવા સંભવ રહે છે. વળી તુરતની વીયાએલી ગાય અથવા બકરી વગેરે ઢોરનું દૂધ જોકે મધુર હોય છે, તોપણ તેમાં ક્ષારનો ભાગ વધારે હોય છે. તે ખાવામાં રૂક્ષ, પિત્ત, દાહ, વગેરે રોગને ઉત્પન્ન કરવાવાળું છે, તેથી ખાવાને યોગ્ય નથી. તેટલા માટે પહેલવહેલી જ વીયાએલી ગાય અથવા બકરી વગેરેનું દૂધ ગુણ વગરનું અને સાર વિનાનું હોય છે; વચલા વેતરની વીયાએલી ગાય અથવા બકરીનું દૂધ તેજને વધારવાવાળું છે, અને વૃદ્ધ ગાયનું અથવા બકરીનું દૂધ દુર્બળ ગણાય છે.

કિ૦—વીઆયા પછી કેટલે દિવસે ગાય, બકરી વગેરેનું દૂધ ખાવામાં ગુણ કરે છે? જ્ઞા૦—વીઆયાને ત્રણ મહિના થયા પછી ગાય અથવા બકરી વગેરેનું દૂધ ખાવામાં ઉત્તમ ગણાય છે.

કિ૦—કયા કયા રોગોમાં દૂધના કયા કયા ગુણ દોષો રહેલા છે? જ્ઞા૦—લાંબા વખતના તાવમાં જો કફ માલૂમ ન પડતો હોય તો દૂધ અમૃત તુલ્ય ગુણ કરે છે; પરન્તુ નવા તાવમાં દૂધ ઝેર જેટલી ખરાબ અસર કરેછે.

કિ૦—ઘણા લોકો કહે છે કે દૂધના જેવી ફાયદો કરનારી બીજી કોઇ પણ વસ્તુ છે નહિ, દૂધ મનુષ્યના પ્રાણ છે, શું તે સાચી વાત? જ્ઞા૦—હા, તે વાત ખરી છે, પરન્તુ રાત્રિ દિવસ ગમે તે વખતે દૂધ ખાવાથી કશો લાભ નથી. માત્ર તાજું-તરતનું દોહેલું દૂધ ખાવામાં આવે તો જ તે અમૃતતુલ્ય ગુણ કરે છે.

કિ૦—જે દૂધ આપણા પ્રાણનો આધાર છે તે દૂધ વિષે આપણા દેશમાં લોકો કશુંય જાણતા નથી એ કાંઇ ઓછા અફસોસની વાત છે? જ્ઞા૦-દૂધ વિષે જો સઘળાં મનુષ્યો સારૂં જ્ઞાન સંપાદન કરે તો આપણા દેશમાં જે અગણિત બાળકો મોતને આધીન થાય છે તે થાય નહિ.

કિ૦—દૂધ વિષે હવે કાંઈ વધારે જાણવા જેવું છે કે? જ્ઞા૦—હા, કહું છું સાંભળઃ-દૂધ વાસ્તવિક રીતે એક ઉત્તમ ખાદ્ય પદાર્થ છે. શરીરની વૃદ્ધિ અને રક્ષાને માટે જે જે વસ્તુઓ ઉત્તમ ગણાય છે, તેમાંની દૂધ એ એક શ્રેષ્ઠ વસ્તુ છે. વળી બાળકોને દૂધ સહેલાઇથી પચી જતું હોવાથી તેની ઉપયોગિતા સઘળી વસ્તુઓ કરતાં ઘણી જ વધારે છે. જેઓનું શરીર સમ્પૂર્ણ રીતે વધેલું હોતું નથી, તેઓને માટે દૂધ ઘણું જ ફાયદાકારક છે.

કિ૦—હવે હું બરાબર સમજી કે જો બાળકને નીરોગી રાખવું હોય તો દૂધનો વ્યવહાર વધારે રાખવો અને સાથે સાથે દૂધ સારૂં છે કે નરસું તે તરફ પણ પૂરૂં લક્ષ રાખવું જોઇએ, કારણકે દૂધ દોષવાળું હોય તો ભયંકર નુકસાન થવા સંભવ રહે છે. જ્ઞા૦—હા, હવે તું બરાબર સમજી જણાય છે. જો એવી રીતે દૂધ તરફ પૂરતું લક્ષ રાખવામાં આવે તો કોઈ જાતનું નુકસાન થવા સંભવ રહે નહિ.

પ્રકરણ ૩૭ મું.

બાળકને ઉઘાડવાના નિયમો.

કિ૦—બાળકને ઉછેરવા સંબંધી અનેક વાતો તમે કહી સંભળાવી, પરન્તુ બાળકને ઉઘાડવાના સંબંધમાં કાંઇ પણ બોલ્યાં નહિ. જ્ઞા૦—જોકે મેં તને અગાઉ તે વિષે કાંઇ પણ કહ્યું નથી, તોપણ તે કહે-

વાનો સમય હજી કાંઇ જતો રહ્યો નથી. આજે તને બાળકને ઉંધાડ-વાના નિયમો કહી દઉં. પરન્તુ ઉંધાડવાની વાત કહેતાં પહેલાં સુવરા-વવાના નિયમો જાણવાની જરૂર છે. સુવરાવવાના નિયમો તો ઘણા છે. બોલ જોઉં, બાળક જ્યારે ગર્ભમાં હોય ત્યારે તે ઠંડી જગામાં હોય છે કે ગરમ જગામાં હોય છે ?

કિ૦—ગર્ભમાં હવા વગેરે લાગે નહિ તેથી કરીને તે જગા ગરમ રહેતી હોવી જોઇએ. જ્ઞા૦-હા, તારૂં કહેવું બરાબર છે. તેવી જ રીતે જન્મ્યા પછી પણ જો બાળકને ગરમીમાં ન રાખવામાં આવે તો નક્કી બાળકને વ્યાધિ થાય છે.

કિ૦—ત્યારે બાળકને કેવી રીતે ગરમીમાં રાખવું જોઇએ ? જ્ઞા૦—બાળકને નિરંતર ખોળામાં અને પાસે જ રાખવું જોઇએ. માતાના શરીરની ગરમીમાં બાળક પણ ગરમ રહે.

કિ૦—ત્યારે રાત્રિદિવસ બાળકને ખોળામાં કેવી રીતે ઉંધાડવું ? જ્ઞા૦—એમાં એક વાત એ છે કે રાત્રે બાળકને એ હીંડોળામાં કે ઘોડીઆમાં જુદું સુવરાવવું. એમાં કેટલાક ફાયદા છે. પ્રથમ તો એ કે જ્યારે ત્યારે સ્તન મોઢામાં લઇને ધાવવાની ટેવ ન પડે. બીજો લાભ એ કે માતાના શ્વાસ પ્રશ્વાસથી દૂષિત થએલી હવા બાળકને કાંઇ નુક-સાન કરી શકે નહિ. ત્રીજો લાભ એ છે કે માતાની નિદ્રામાં કોઇ જાતની ખલેલ પહોંચે નહિ. ચોથો લાભ એ છે કે સારી ઉંઘ આવ-વાથી માતાના સ્તનમાં પુષ્ટિકારક દૂધ ઉત્પન્ન થાય છે. વળી જેની ઉમ્મર મોટી હોય, તે જો નાની ઉમ્મરનાની સાથે સૂએ તો તે નાની ઉમ્મરના મનુષ્યનું તેજ ગ્રહણ કરી લે છે, તેથી કરીને નાની ઉમ્મરનું મનુષ્ય દુર્બળ અને ક્ષીણ થઇ જાય છે.

કિ૦—હા, એ કારણને લીધે જ વૃદ્ધ પુરૂષની યુવાન સ્ત્રી નાની

ઉમ્મરમાં જ વૃદ્ધ જેવી થઈ જાય છે; કેમ ખરૂં ના? જ્ઞા૦—હા, હવે તું બરાબર સમજી. આ સ્થળે બાળકને માટે પણ એવો જ નિયમ સમજવો.

ક્રિ૦—બાળકને કેવા નિયમથી ઉંઘાડવું તે વાત કહો. જ્ઞા૦—મુખ્ય વાત એ યાદ રાખવી કે બે મહિના સુધી બાળકને દૂધ પાઇને અથવા ધવરાવીને તુરત જ ઉંઘાડી દેવું, કારણકે તે વખતે બાળકની ઇંદ્રિયો વગેરે શિથિલ હોય છે, ઉંઘ અને આહારનું જોર પ્રબળ હોય છે અને તે વખતે માતાનું ધાવણ પાતળું હોય છે; વળી બાળક બહુ જ ઓછા પ્રમાણમાં દૂધ ધાવી શકે છે, તેથી કરીને ધવરાવ્યા પછી તુરત જ ઉંઘાડવામાં કાંઇ નુકસાન થતું નથી.

ક્રિ૦—તમે તો એ બે માસ સુધીની વાત કહી પરન્તુ ત્યારપછી ઉંઘાડવાનો નિયમ શું કાંઇ બદલાય છે ખરો કે? જ્ઞા૦—હા, ત્યારપછી બાળકની જેમ જેમ ઉમ્મર વધતી જાય અને ધાવણમાં દૂધ ઓછું આવવા લાગે, ત્યારે બાળક વધારે ખાય છે, તેથી પેટ ભરેલું હોય છે. પેટ ભરીને જમ્યા પછી તુરત જ ઉંઘી જવું સારૂં નહિ. ભર્યા પેટે ઉંઘવાથી ખાંધેલું પચી શકતું નથી અને પચવામાં અડચણ આવવાથી સારી નિદ્રા આવતી નથી.

ક્રિ૦—પરન્તુ અનેક સ્ત્રીઓ પોતાના બાળકને દૂધ પીવરાવીને તુરત જ ઉંઘાડી દે છે. તેઓ એમ ધારતી હશે કે બાળક ઉંઘી ગયું એ એક મોટું કામ પાર પડયું! જ્ઞા૦—આ દેશની સ્ત્રીઓની તે મોટી ભૂલ છે. બાળકને નીરોગી રાખવું એ સ્ત્રીનું મુખ્ય કામ છે. તેમાં બેદરકારી કરવી એ કેવી રીતે ચાલે?

ક્રિ૦—આપણા દેશની સ્ત્રીઓ સમજ્યા વિના જે તે કામ કરી નાંખે છે, પરન્તુ તેમાંથી અનિષ્ટ પરિણામ શું આવશે તેનો ખ્યાલ કરતી નથી. જ્ઞા૦—એ પ્રમાણે અનેક ઉપયોગી વિષયો જાણ્યા વગર

આ દેશની સ્ત્રીઓ બાળકોને ઉછેરવામાં બહુ અનિયમિતતાથી વર્તે છે, તે જ કારણથી બાળકોનું આરોગ્ય સારૂં નહિ રહેતાં અનેક જાતના રેાગેાના તેઓ ભેાગ થઇ પડે છે.

કિ૦—હા, તે તમારૂં કહેવું વાજબી છે. અજ્ઞાન રહેવાથી તેા સઘળી જાતનું નખેાદ વળી જાય છે. વારૂ, એવું જોવામાં આવે છે કે કેટલીક સ્ત્રીઓ રડતાં બાળકને ધવરાવીને અથવા તેા નાના પ્રકારની બ્હીક દેખાડીને ઉંઘાડી દે છે, તે રીતિ શું સારી કહેવાય? જ્ઞા૦—ના, કોઇ જાતના કૃત્રિમ ઉપાયથી બાળકને ઉંઘાડી દેવું તે સારૂં નહિ. ઉંઘ આવવાથી બાળક પેાતાની મેળે જ ઉંઘી જાય તેમાં ઘણેા લાભ થાય છે.

કિ૦—ત્યારે તેા જ્યારે બાળક ઉંઘમાં આવે, ત્યારે જ બિછાનામાં સુવરાવવું લાભકારક છે, કેમ ખરૂં ના? જ્ઞા૦—ના, તેમ પણ નહિ; જ્યારે બાળક જાગતું હેાય, ત્યારે તેને બિછાનામાં સૂવરાવવું લાભકારક છે.

કિ૦—ઉંઘતા બાળકને જગાડીને ખવરાવવું તે સારૂં કે નહિ? જ્ઞા૦—તેમાં પણ બહુ દેાષ છે. કોઇ પણ રીતે ઉંઘમાં ભંગ કરાવવાથી આરેાગ્યને હાનિ પહેાંચે છે. શરીર નીરેાગી રાખવાને માટે ઉંઘ જે અતિ ઉપયેાગની વસ્તુ છે, તેમાં ખલેલ કદિ પણ ન પહેાંચાડવી એ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું. મીઠી ઉંઘ ન આવે તેા નાના પ્રકારના રેાગ થવાનેા સંભવ રહે છે. ઉંઘમાંથી જગાડીને ખવરાવવામાં જેમ દેાષ છે, તેવી જ રીતે વળી ખાવાને માટે બાળકને ઉંઘવા નહિ દેતાં જાગતું રાખવાથી પણ બહુ અનિષ્ટ પરિણામ આવે છે.

કિ૦—વારૂ, નિદ્રાની વખતે બાળકને કેવી રીતે સૂવાડવું જોઇએ. જ્ઞા૦—પડખું ફેરવીને અને ખાસ કરી ડાબે પડખે સૂવરાવવાથી લાભ થાય છે, કારણકે ડાબી બાજુનાં ફેફસાં કરતાં જમણી બાજુનાં ફેફસાં મેાટાં હેાય છે; તેથી કરીને ડાબે પડખે સૂવરાવવાથી નિઃશ્વાસ પ્રશ્વાસ

લેવામાં કોઇ જાતની અડચણ પડતી નથી.

કિ૦—ઠીક, ત્યારે કેટલીક સ્ત્રીઓ બાળકને ચત્તું સૂવરાવે છે, તેમાં કાંઇ નુકસાન હશે ખરૂં કે? જ્ઞા૦—હા, વધારે વાર સુધી બાળકને ચત્તું સૂવરાવી રાખવાથી બાળકની પીઠની દાંડી દુખવા આવે છે.

કિ૦—કેવા ઘરમાં બાળકને ઉંઘાડવું જોઇએ? જ્ઞા૦—જે ઘરમાં પવનની આવજા થતી હોય તે ઘરમાં બાળકને સુવરાવવું જોઇએ. વળી તે ઘરની સઘળી બારીઓ એકદમ બંધ કરી દેવી નહિ જોઇએ.

કિ૦—ત્યારે શું ઘરનાં સઘળાં બારણાં તથા બારીઓ ઉઘાડી રાખી મૂકવી? જ્ઞા૦—એમાં એક વાત એ ધ્યાનમાં રાખવાની છે કે બહારનો ઠંડો પવન બાળકના શરીર ઉપર લાગે નહિ અને ઘરમાં ચોકખી હવા આવજા કરી શકે એવી વ્યવસ્થા કરવી એ ઉત્તમ છે.

કિ૦—ત્યારે તો ચોકખી હવા એ બાળકને બહુ ઉપયોગી વસ્તુ છે, કેમ ખરૂંના? જ્ઞા૦—હા જ તો, બાળકો જે જે કારણોથી અકાળે મરણ પામે છે, તેમાંનું ચોકખી હવાનો અભાવ એ કારણ પણ મુખ્ય છે. જે ઘરમાં બાળકને ઉંઘાડવામાં આવે, તે ઘરમાં ચોકખી હવા અને અજવાળાની ખાસ જરૂર છે. તેવી જ રીતે બાળકને રમવાનું પણ જે જગોએ ચોકખી હવા અને અજવાળું રહેતું હોય, ત્યાં જ રાખવું જોઇએ. તેથી બાળકનું મન અને શરીર સ્ફુર્તિમાં રહે છે. નહિતો તેઓ અસંતોષિત, ક્ષીણ શરીરવાળાં અને રોગિષ્ઠ થાય છે.

કિ૦—કેટલી ઉમ્મર સુધી બાળકને દિવસે ઉંઘાડવું લાભકારક છે? જ્ઞા૦—બે ત્રણ વરસની ઉમ્મરસુધી બાળકને બપોરે થોડી વાર ઉંઘાડવું લાભકારક છે.

કિ૦—ત્યારે તો બાળકને ઉંઘાડવાને માટે અમુક ટાઇમ નીમવાની પણ જરૂર છે. જ્ઞા૦—હા જ તો, તેમ નહિ તો જ્યારે ત્યારે

બાળકને આડાઅવળું ન્હીવરાવીને ઉધાડવામાં તો મ્હોટો દોષ છે.

કિ૦—વારૂ, શા કારણથી બાળકની નિદ્રાનો ભંગ થતો હશે? જ્ઞા૦—જ્યારે બાળક અને તેની માતા અયોગ્ય અને અધિક આહાર કરે ત્યારે ઘણું કરીને નિદ્રામાં ખલેલ પહોંચે છે.

કિ૦—જ્યારે બાળક અને બાળકની માતાને નિયમિત અને યોગ્ય આહાર કરવો ગુણકારક છે ત્યારે નિયમિત અને યોગ્ય આહાર કોને કહે છે? જ્ઞા૦—જે ખાવાથી ક્ષુધાની નિવૃત્તિ અને તૃપ્તિ થાય તેનું નામ યોગ્ય આહાર અને જે ચોક્કસ વખતે આહાર કરવામાં આવે તેનું નામ નિયમિત આહાર કહેવાય છે.

કિ૦—કેવી પ્રકૃતિનાં બાળકોને શાંત અને મીઠી ઉંઘ આવે છે? જ્ઞા૦—ખુબ નાનાં બાળકો જો નીરોગી અને બળવાન હોય તો તેઓને ઘણીજ સારી મીઠી ઉંઘ આવે છે.

પ્રકરણ ૩૮ મું.

દાંતનું રક્ષણ.

કિ૦—આજ તો દાંતનું રક્ષણ કરવા વિષે કેટલાક નિયમો જાણવાની મારી ઇચ્છા છે. જ્ઞા૦—વાહ! બહુ ઉપયોગી વિષય યાદ કર્યો! ચોકખા દાંતથી માત્ર મોઢાની સુંદરતાજ વૃદ્ધિ પામે છે એમ ન સમજવું; શારીરિક કાર્યની સાધના અથવા આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવા માટે પણ દાંતને ચોકખા રાખવાની જરૂર છે.

કિ૦—બાળકના દાંત કેવી રીતે ઉગે છે તે પ્રથમ સમજાવી દો. જ્ઞા૦—બાળક જન્મીને જ્યારે ત્રણ માસનું થાય છે તે પછી પેઢાંની અંદર દાંતની હાર ગોઠવાઇ જાય છે. જ્યારથી પેઢાંની અંદર દાંતની હાર

ગોઠવાવા માંડે છે ત્યારથી પેઢાંમાં કળતર થાય છે, પેઢાં લાલચોળ થઇ જાય છે અને પેટમાં પીડ આવે છે.

કિ૦—ઓહો ! ત્યારે તો એ વખતે બહુ સંભાળ રાખવી જોઇએ ! જ્ઞા૦—હા, એ વખતે જો બાળકની માતા ખાવાપીવાની બાબતમાં નિયમિત રીતે ચાલે નહિ, તો બાળકના પેટમાં પીડા થાય છે, સાધારણ તાવ આવી જાય છે અને કોઈ વખત તો વળી શરીરે ઓરી, અછબડા વગેરે પણ નીકળવાનો સંભવ રહે છે.

કિ૦—ત્યારે તો ખાસ કરીને એ ધ્યાનમાં રાખવું કે જ્યારથી બાળક ત્રણ માસની ઉમ્મરનું થાય ત્યારથી દાંત ઉગવાની શરૂઆત થાય છે, તે વખતથી જ બહુ સંભાળ રાખવી જોઇએ. વારૂ, દાંત ઉગવાનાં જે સઘળાં લક્ષણો તમે કહ્યાં તે સિવાય બીજાં કોઈ લક્ષણો માલૂમ પડતાં નહિ હોય ? જ્ઞા૦—બાળકના મોઢાની અંદર જે પેઢાં જોવામાં આવે છે તેમાં દાંત ઉગવાને માટે એકેકું સ્થાન માલૂમ પડે છે, તે દરેક સ્થાન દાંત ઉગવાની વખતે ઊંચું આવેલું જણાય છે. વળી કોઇ કોઇ વખત તો કોઇ કોઇ બાળકોને જન્મતાં જ દાંત જોવામાં આવે છે.

કિ૦—હેં ! એ વળી શું ? એવું પણ કોઇ વખત બનતું હશે કે ? જ્ઞા૦—હા, પણ એવું બાળક જવલ્લે જ જન્મે છે. તેથી તેઓની સંખ્યા બહુ જ થોડી જોવામાં આવે છે. મોઢાની અંદરનાં પેઢાંનું ફુલેલું સ્થાન ચીરીને દાંત બહાર આવે છે. દાંતનો ઉપલો ભાગ અથવા મથાળું તિક્ષણ ધારવાળું હોય છે તેથી કરીને સહેજે પેઢાં માંસને ચીરી શકે છે.

કિ૦—સઘળાં છોકરાંને શું એક સરખી જ ઉમ્મરે દાંત ઉગતા હશે ? જ્ઞા૦—ના, કોઇને જલ્દી ઉગે છે અને કોઇને ઉગતાં વધારે વખત લાગે છે. વળી એવી રીતે પણ થતું જોવામાં આવે છે કે—બાળકના પિતાને જેટલી ઉમ્મરે દાંત ઉગ્યા હોય તેટલી જ ઉમ્મરે બાળકને

પણ દાંત ઉગે છે, પરન્તુ ખાસ લક્ષમાં એ રાખવું કે સઘળે સ્થળે સઘળાં બાળકોને છ મહિનાથી તે સોળ મહિનાની અંદર દાંત ઉગી જાય છે.

કિ૦—દાંત ઉગવાનો વખત સહેલાઈથી કળી શકાતો હશે કે ? જ્ઞા૦—હા, પેઢામાં બહુ વેદના થાય છે, મોઢામાંથી લાળ પડે છે, પેઢાં કઠણુ અને ક્ષીણુ થઈ જાય છે. વળી જ્યારે બાળકનું મોઢું ઉઘાડીને જોઇએ ત્યારે ધોળા ડાઘ હારબંધ જોવામાં આવે છે; તે ડાઘમાં પછી દાંત ઉગે છે. એ સિવાય પેટમાં પીડા થાય છે, ઉલટી થાય છે, અને સાધારણુ તાવ પણુ આવી જાય છે. એ વખતે બાળકો નિત્ય મોઢાની અંદર હાથ ઘાલ્યા કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. પેઢાંની ઉપર આંગળી અથવા નંખવડે ખણ્યા કરવાથી શાન્તિ માલૂમ પડે છે. વળી કોઇ કોઇ બાળકના હોઠ પણુ ફાટી જાય છે.

કિ૦—માંદાં બાળકોને દાંત ઉગતી વખતે શું કાંઇ વધારે પીડા થતી હશે કે ? જ્ઞા૦—હા જ તો, પ્રથમ તાવ ચડી આવે છે, સારી રીતે ઉંઘ આવતી નથી અને બાળક ચમકી ઊઠે છે. વારંવાર શ્વાસનિઃશ્વાસ પણુ ચડી આવે છે; કોઇ કોઇ વખત બેભાન સ્થિતિ અને અસ્વાભાવિક નિદ્રા પણુ માલૂમ પડે છે.

કિ૦—એ સઘળાં લક્ષણો માલુમ પડે તો શું કરવું જોઇએ ? જ્ઞા૦—બાળકનું મસ્તક જેમ બને તેમ ઠંડું રાખવાના ઉપાયો કરવા જોઇએ. એમ જો ન કરવામાં આવે તો બાળકનું મૃત્યુ સુદ્ધાં થવાનો સંભવ રહે છે.

કિ૦—ત્યારે તો જ્યારે એ પ્રમાણે બનાવ બને ત્યારે બહુ સંભાળ રાખવી જોઇએ. જ્ઞા૦—હા, એ વખતે સહેજ હલકો રેચક પદાર્થ દેવો જોઇએ અને પેઢાં ઉપર હાથીનો દાંત જરા જરા ઘસવાથી પીડા શાન્તિ પામે છે.

કિ૦—એ સિવાય બીજું શું કરવું જોઇએ ? જ્ઞા૦—સાધારણ ગરમ પાણીવડે બાળકને સ્નાન કરાવીને બદ્ધારો દૂર કરવો જોઇએ.

કિ૦—ગરમ પાણીવડે સ્નાન કરાવવાથી લાભ શો થાય ? જ્ઞા૦—ગરમ પાણીવડે બાળકને સ્નાન કરાવવાથી લોહીના ફરવામાં બહુ મદદ મળે છે, તેથી કરીને કોઇ જાતની ચિંતા અથવા ભય રાખવાની જરૂર રહે નહિ.

કિ૦—ઓહો ! ત્યારે તો બાળકના દાંત ઉગતી વખતે જે વિપત્તિ પડે છે, તે કાંઇ જેવી તેવી તો નહિ ને શું ? જ્ઞા૦—જેનાથી પ્રાણનો પણ નાશ થાય, તેને જેવી તેવી વિપત્તિ કેમ કહી શકાય ? દાંત ઉગતી વખતે બાળકને જો તાવ ચડી આવતો હોય તો તુરત જ કોઇ વિદ્વાન અને અનુભવી ડાક્ટરને બોલાવી લાવી ઔષધોપચાર કરાવવા જોઇએ.

કિ૦—બાળકના દાંત આવતી વખતે જો વધારે પીડા થતી મા-બાપના જોવામાં આવે તો તેમણે શું કરવું જોઇએ ? જ્ઞા૦—બાળકના દાંત આવતી વખતે જો વેદના થતી જોવામાં આવે તો તેનાં પેઢાં ચીરી નાંખવાથી સહેલથી દાંત બહાર આવી શકે છે.

કિ૦—એ શું બોલો છો ? એવા કુમળા બાળકની માતા તે શી રીતે સહન કરે ? જ્ઞા૦—તેમાં ભય શો ? રડતા બાળકને જો જલ્દી હસતે મોઢે જોવાની ઇચ્છા રાખવી હોય તો જરા પણ વખત નહિ ગુમાવતાં જેમ બને તેમ જલ્દી પેઢાં ચીરી નાંખવાં જોઇએ પણ ધ્યાનમાં રાખવું કે અનુભવી વિના બીજાઓએ એ જોખમભરેલું કામ કરવું નહિ.

કિ૦—ઇશ્વરની ઘટના મુજબ દાંત તો પોતાની મેળે જ બહાર આવવા જોઇએ તેમાં વળી પેઢાં ચીરવાની શી જરૂર ? જ્ઞા૦— તારૂં કહેવું વાજબી છે. જોકે દાંત તો તેમની મેળે જ બહાર આવવા જોઇએ, પરન્તુ જે બાળકોના દાંત બહાર આવતાં બહુ વિલંબ થાય તેઓના

દાંત આવવાનાં પેઢાં ચીરવાથી જલ્દી દાંત બહાર આવી શકે છે. વળી કોઇ જાતની વેદના થતી નથી; નહિતો અનેક જાતના રોગો થવાનો સંભવ રહે છે.

ક્રિ૦—કેવી જાતના રોગો થવાનો સંભવ રહે? જ્ઞા૦—પેટમાં પીડા થાય છે, કોઇ કોઇ વખત માથામાં અગ્નિ બળે છે, વળી બેભાનપણું અને બેચીની રહ્યા કરે છે.

ક્રિ૦—વારુ, એવી સ્થિતિમાં દાંતનાં પેઢાં ચીરવાની જરૂર પડે છે? જ્ઞા૦—પેઢાંની અંદરના દાંત બહાર આવી શકતા નથી એવું જ્યારે માલુમ પડે ત્યારે બિલકુલ ઢીલ કર્યા સિવાય પેઢાં ચીરી નાંખવાં જોઇએ

ક્રિ૦—કેવી રીતે ચીરવાં? જ્ઞા૦—પેઢાંમાં લાંબા લાંબા ચીરા પાડવા જોઇએ. અર્ધા ઇંચ કરતાં વધારે મોટા ચીરા ન થાય તે ધ્યાનમાં રાખવું. વળી ચોકડીના જેવા ઊભા અને આડા ચીરા પાડવા જોઇએ.

ક્રિ૦—ચોકડી જેવા ચીરા પાડવાનું કારણ શું? જ્ઞા૦—એવી રીતે ચીરા પાડવાથી ચારે બાજુનું માંસ સંકોચાઇ જાય છે અને તેથી દાંત ઉગવાનો રસ્તો મોકળો થાય છે.

ક્રિ૦—ત્યારે તો ચોકડીના જેવા ચીરા પાડવા કરતાં એકલા ઊભા ચીરા પાડવા સારા. જ્ઞા૦—એવી રીતે એકલા ઊભા ચીરા કરવામાં આવે અને જો કદિ દાંત આવતાં વિલંબ થાય તો તે કરેલા ચીરા જો ડાઇ જવાનો સંભવ રહે છે, તેથી કરીને ફરીથી ચીરા પાડવા પડે છે, પરન્તુ ચોકડીના જેવા ઊભા અને આડા ચીરા પાડવાથી એમ થતું નથી.

ક્રિ૦—વારુ, ચીરા પાડવાથી બાળકને કોઇ પ્રકારની વેદના તો નહિ થતી હોય ના? જ્ઞા૦—ક્ષણિક પીડા વિના બીજું કશું થતું નથી. ચીરા પાડવાથી તો બાળકને અત્યંત શાન્તિ મળે છે. ચીરા પાડ્યા પછી બાળક સુખેથી ઊંઘી જાય છે અને જ્યારે ઊંઘમાંથી ઉઠે ત્યારે આરોગ્ય

પ્રાપ્ત થયું હોય તેવો અનુભવ કરતાં બાળકો માલૂમ પડે છે.

કિ૦—દાંત આવતી વખતે બાળકને નીરોગી રાખવાને માટે કોઇ જાતનો ઉપાય નહિ હોય? જ્ઞા૦—દાંત આવવાની વખતે જોકે બાળકને નાના પ્રકારના રોગો થવાનો સંભવ રહે છે ખરો, પરન્તુ જો પથ્ય પાળવામાં આવે, ચોકખા બીછાનામાં સુવરાવવામાં આવે, લૂગડાં પણ સ્વચ્છ પહેરાવવામાં આવે, અને ચોકખી તથા તાજી હવાનું સેવન કરાવવામાં આવે તો બાળકો ઘણું કરીને નીરોગી રહે છે.

કિ૦—વારૂ, કેવી જાતનાં લક્ષણો માલૂમ પડવાથી બાળકને દાંત આવવાને વખતે સાવધાનતા રાખવી જોઇએ? જ્ઞા૦—જ્યારે માલૂમ પડે કે બાળકના પેટ અને મસ્તકમાં પીડા થાય છે, મ્હોંની અંદરનાં પેઢાં ફુલી આવ્યાં છે, લાળ વધારે પ્રમાણમાં પડે છે, મોંઢું રાતું ચોળ થઇ ગયું છે, વળી તાવ પણ ચડી આવ્યો છે, તો તે વખતે ખાનપાનની બાબતમાં બહુ સંભાળ રાખવી જોઇએ.

કિ૦—કેવી રીતની સંભાળ રાખવી જોઇએ? જ્ઞા૦—ખાનપાનનું પ્રમાણ ઘણું ઓછું કરી નાંખવું જોઇએ અને જ્યારે તાવ ચડી આવતો હોય તથા પેટમાં પીડા થતી જોવામાં આવે ત્યારે તેને દૂર કરવાને ઓસડવેસડ કરવાં તથા વિલમ્બ નહિ કરતાં કોઇ અનુભવી પાસે પેઢાંમાં ચીરા પડાવવા.

કિ૦—દાંત આવવાનો નિયમ કયો છે? જ્ઞા૦—નિયમ એ છે કે જેમ જેમ બાળકની ઉમ્મર વધતી જાય છે તેમ તેમ તેના ખાવાની જરૂરીઆતને લીધે દાંત પણ બહાર આવવા માંડે છે,

કિ૦—દાંત કેટલા હોય છે? જ્ઞા૦—પૂર્ણ જુવાનીમાં દાંત બત્રીસ હોય છે. મોઢાની અંદરના દરેક જડબામાં સોળ સોળ દાંત હારબંધ ગોઠવાએલા હોય છે.

ક્રિ૦—જે એ જડબાંના દાંતની વાત તમે કરી તે શું સઘળા એક જ જાતના હોય છે? જ્ઞા૦—ના, મનુષ્યજાતિના દાંત ચાર પ્રકારના હોય છે. પહેલા ચાર દાંત કાપવાને માટે, ત્યારપછીના બે દાંત જે કૂતરાને મળતા હોય છે તે ચીરવાના કામ માટે, તે પછીના છ દાંત ચાવવાના કામ માટે બનાવેલા હોય છે. પરન્તુ બાળકના દાંત પહેલી હારમાં વીસ હોય છે. તે સઘળા દાંત ખાનપાનની જરૂરીઆત પ્રમાણે ક્રમે ક્રમે આવે છે.

ક્રિ૦—ઓહો! દાંતના વિષયમાં પણ આટલા બધા નિયમો છે ને શું? જ્ઞા૦—હા, દાંતને પણ ઉગવું, વધવું અને નાશ પામવું માંડેલું છે, તે માટે દાંતની જીવનશક્તિ નાશ પામે તે બાબતમાં બહુ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે.

ક્રિ૦—વારૂ, દાંત પોલા હોય છે કે કેમ? જ્ઞા૦—દાંત નક્કર પદાર્થ છે, વળી એક જગાએ ઠંડી કે ગરમી લાગે તો તે બીજી જગાએ ખસી જાય એવા છે.

ક્રિ૦—શા કારણથી દાંતમાં દરદ થતું હશે? જ્ઞા૦—દાંતમાં દરદ થવાનાં અનેક કારણો છે. દાંતની મજબૂતાઇ ઓછી હોવાથી દાંતમાં દરદ થાય છે. અકસ્માત્ ગરમમાંથી ઠંડા અને ઠંડામાંથી એકદમ ગરમ પદાર્થનું સેવન કરવાથી દાંતમાં પીડા થાય છે, કારણકે એકદમ ફેરફાર થવાથી સ્નાયુ દુર્બળ થઇ દાંત શિથિલ થઇ જાય છે.

ક્રિ૦—કોઇ કોઇને દાંતનાં મૂળીઆં ખવાઇ ગએલાં માલૂમ પડે છે, તો શું તેથી કાંઇ નુકસાન થતું હશે? જ્ઞા૦—હા, તે ખવાઇ ગએલા દાંતોમાં એઠું જુઠું ભરાઇ રહે છે અને તેથી આખરે દાંત પડી જવા માંડે છે. દાંતના સડાને મટાડવાને કેટલાક સાદા ઉપાયો કહું છું તે સાંભળ. (૧) લવીંગ વાટીને તેનું પાણી કરી તે અથવા લવીંગનું તેલ દાંત ઉપર લગાડવાથી દાંતનો કીડો દૂર થાય છે. (૨) અકલકરો

ચાવવાથી દાંતમાંનો સડો નાશ પામે છે. (૩) પીપર, સિંધવ, જીરૂં એ ત્રણેનું ચૂર્ણ કરીને દાંતનાં મૂળીઆંમાં કેટલાક દિવસ ઘસવાથી દાંતમાંનો સડો દૂર થાય છે. (૪) અફીણ, તમાકુ અને લીંબડાના પાન એક સાથે વાટીને તેની મગના દાણા જેવડી ગોળી બનાવી સડેલી દાઢમાં રાખી મૂકવાથી દાંતમાંનો કીડો મરી જઇ દાઢ સડતી બંધ થાય છે. (૫) બોદાર, કાથો, સપેતો, એલચી, સાકર, હીરાદખણ અને સોનાગેરૂ એ સઘળી ચીજોને ખાંડી, તેનું બારીક ચૂર્ણ બનાવી, કેટલાક દિવસ સુધી દાંતે ઘસવાથી દાંતનો સડો દૂર થઇ દાંત મજબુત થાય છે.

કિ૦—વારૂ, કેવી રીતે વર્તવાથી દાંત સારા રાખી શકાય છે? જ્ઞા૦—જો પાચનશક્તિ સારી હોય, શરીરનું આરોગ્ય સારૂં હોય, માંસભક્ષણનો ત્યાગ કર્યો હોય અને ફલાહાર કરવાની ટેવ પાડી હોય તો દાંતમાં રોગ થતો નથી.

કિ૦—ત્યારે તો દાંત સારા રાખવાનો એ ઘણો સહેલો ઉપાય બતાવ્યો ને શું? જ્ઞા૦—જો શરીર નીરોગી રહે અને નિરંતર ફળફળાદિ ખાવાનો અભ્યાસ રાખવામાં આવે, તો વૃદ્ધાવસ્થાસુધી પણ દાંત મજબુત રહે છે. નીરોગી માણસના દાંત લાંબા વખત સુધી મજબુત રહે છે, અને દાંતના કુદરતી રંગની રક્ષા થાય છે.

કિ૦—તમે હમણાં કહ્યું કે પાચનશક્તિ સારી ન રહેવાથી દાંતમાં રોગ ઉત્પન્ન થાય છે, તો તેનું કારણ શું? જ્ઞા૦—કારણ એ છે કે અજીર્ણનો રોગ થવાથી મોઢામાં એક પ્રકારનો દૂષિત રસ એકઠો થાય છે, તે જ રસથી દાંતનાં મૂળીઆંમાં પીડા ઉત્પન્ન થાય છે.

કિ૦—અજીર્ણ રોગથી દાંતમાં જે દરદ થાય છે, તેનું કાંઇ લક્ષણ જોવામાં આવતું હશે કે? જ્ઞા૦—હા, મોઢામાં, જીભમાં અને દાંતમાં એક પ્રકારની વેદના થાય છે અને નિરંતર દાંતમાં કળતર થયા કરે છે.

કિ૦—પાચનશક્તિ સારી હોવાથી દાંતમાં શું કોઇ પ્રકારનું દરદ નહિ થતું હોય? જ્ઞા૦—જોકે કદિ દાંતમાં દરદ થાય, તોપણ એ દરદ લાંબા વખત સુધી લંબાય નહિ પરન્તુ જલ્દી આરામ થાય છે.

કિ૦—દાંતનાં મુળાડીઆંમાં જો વેદના થાય તો કઇ વસ્તુથી મોઢું ધોવામાં આવે તો આરામ થાય? જ્ઞા૦—નરમ દાતણવડે અથવા બ્રશથી દાંતને નિરંતર સાફ કરવાથી દાંત નીરોગી રહે છે. ખડી અથવા કોલસાની ભૂકીવડે દાંતને સાફ કરવાથી દાંતનો સડો દૂર થાય છે.

કિ૦—વારૂ, કેટલાક લોકો એવું કહે છે કે દાંતમાં એક જાતનાં જીવડાં હોય છે તે શું ખરૂં હશે? જ્ઞા૦—હા, દાંતના મૂળમાં પીડા થવાથી અથવા મેલ વગેરે ભરાઇ રહેવાથી અને સારી રીતે નિત્ય દાંતને સાફ નહિ રાખવાથી તેમાં એક પ્રકારનો કીડો ઉત્પન્ન થાય છે. થોડા દિવસની અંદર તો તે કીડો હાડકાંની અંદર પણ પ્રવેશ કરીને તે સ્થળે નિવાસ કરીને રહે છે; તે આખરે એટલો બધો વિકરાળ બની જાય છે કે તેને બહાર કાઢવાનું અથવા તેનો નાશ કરવાનું કામ બહુ કઠણ થઇ પડે છે.

કિ૦—દાંતના મૂળમાં કીડો છે એમ કેવાં લક્ષણો માલૂમ પડવાથી જાણી શકાય? જ્ઞા૦—કીડો દાખલ થવાથી દાંતનાં મૂળાડીઆં અને આ જુબાજુનું માંસ ખવાઇ જાય છે, તેનો રંગ મેલો-ગંદો જણાય છે અને દાંત ખળભળી ગએલા પારવા પારવા દેખાય છે. તેથી કોઇ કોઇ વખત દાંતનાં મૂળમાં શૂળ આવે છે અને બહુ દરદ થાય છે.

કિ૦—વારૂ, એ રોગનું નિવારણ કરવાનો શું કોઇ ઉપાય નહિ હોય? જ્ઞા૦—ઉપાયો તો ઘણાએ છે. (૧) કરંજના ઝાડની ડાંખળીનું દાતણ કરવાથી દાંતોમાંનો કીડો મરી જાય છે અને દાંતનો રોગ નાશ પામે છે. (૨) લવીંગનું તેલ રૂ. એકભાર, અફીણનો અર્ક બેઆનીભાર,

બદામનું તેલ રૂ. એક ભાર, ફુલાવેલ ફટકડી રૂ. ૧ ભાર એ સઘળી ચીજો એક શેર પાણીમાં મેળવીને તેના કોગળા કરવાથી દાંતનો કીડો નાશ પામી દરદ શાંત થાય છે.

કિ૦—દાંતના બગાડનાં બીજાં કયાં કારણો છે? જ્ઞા૦—વારંવાર ઉપવાસ કરવાથી, તાવ ચડી આવતો હોવાથી અને સારી રીતે દાંતને સાફ નહિ રાખવાથી દાંતનાં મૂળાડીઆંમાં વેદના થાય છે અને દાંતની ઉપર એક પ્રકારનો મેલ જામે છે.

કિ૦—દાંતની ઉપર જે એક પ્રકારની ખેરી જામી જાય છે તેનું કારણ શું? જ્ઞા૦—દાંતને સાફ કરવામાં બેદરકારી રાખવાથી એ પ્રમાણે દાંત ઉપર ખેરી જામી જાય છે. ખેરીને દૂર કરવી હોય તો દાંત હંમેશાં સાફ રાખવા. મીઠું, કોલસાની ભૂકી તથા ખડી વગેરે પદાર્થોનું બારીક ચૂર્ણ કરીને દાંતે નિત્ય ઘસવાથી દાંતની ખેરી દૂર થાય છે. જો ખેરી ચડે તો દાંતમાં જખમ પડે છે, દાઢમાં વેદના થાય છે અને તેમાંથી વહેલું મોડું ભયંકર દરદ થવાનો સંભવ રહે છે.

કિ૦—ઓહો! ત્યારે તો દાંત ઉગતી વખતથી તેને સાફ રાખવાની સંભાળ રાખવી જોઇએ ને? જ્ઞા૦—હા, જ્યારથી બાળકને દાંત ઉગે છે ત્યારથી જ તેને સાફ રાખવા તરફ બહુ લક્ષ રાખવાની જરૂર છે. એ માટે તો દાંતની પ્રથમ પરીક્ષા પણ કરવી જોઇએ.

કિ૦—દાંતની વળી પરીક્ષા કેવી રીતે કરી શકાય? જ્ઞા૦—કેમ, તું જોતી નથી કે કોઇ કોઇ બાળકને વાંકા દાંત ઉગે છે?

કિ૦—હા, ઘણાં બાળકોને વાંકા ચુંકા દાંત ઉગેલા જોવામાં આવે છે પરન્તુ તેને તેમ ઉગતા અટકાવવાનો કોઇ ઉપાય નહિ હોય? જ્ઞા૦—છે. દાંતના ડાક્ટરો સહેલથી વાંકાચૂકા ઉગતા દાંતને અટકાવી શકે છે. બાળકના જે જે દાંતો આડા અવળા અને વાંકાચુંકા હોય, તેને ખેંચી

કાઢવાથી ફરીથી જ્યારે તે જગાએ બીજા દાંત ઉગે છે તે બરાબર હારબંધ અને શાભાયમાન ઉગે છે.

ફિ૦—બાલ્યાવસ્થામાંથી જ જો મોઢું ધાવાની ટેવ ન પાડવામાં આવે તો શું કાંઇ નુકસાન થાય ખરૂં? જ્ઞા૦—હા, નિયમિત રીતે મોઢું ન ધાવામાં આવે તો મોઢાની અંદર એક પ્રકારનો ખરાબ રસ એકઠો થાય છે, એ રસથી દાંતમાં કોહાણુ એટલે સડો લાગુ પડે છે.

ફિ૦—વારૂ, હારમાંથી એક દાંત પડી જાય તો બીજા આસપાસના દાંતને કાંઇ નુકસાન થાય ખરૂં કે? જ્ઞા૦—હા, એક દાંત પડી જાય તો બીજા બધા દાંત આધાર વિનાના થઇ જાય છે, કારણકે જ્યાંસુધી જડબું દાંતથી ભરપુર હોય છે, ત્યાંસુધી દાંતને કાંઇ ઇજા થઇ શકતી નથી, પરંતુ એક દાંતની જગા ખાલી પડવાથી એક પછી એક સઘળા દાંતને નુકસાન પહોંચે છે.

ફિ૦—કેવી રીતે દાતણ કરવાથી દાંતને પીડા ન થાય? જ્ઞા૦—કઠણ દાતણથી અથવા બ્રશથી દાંત સાફ કરવા ઉચિત નથી. કઠણ દાતણ અથવા બ્રશથી દાંત સાફ કરવાથી મોઢાની અંદરનાં પેઢાં છોલાઇને લોહી નીકળે છે, તેમાંથી અવાળુ ફુલી આવે છે, દાંતમાં વેદના થાય છે, વળી પેઢાં છોલાઇ જવાથી જોઇએ તેટલું લોહી ચડી શકતું નથી અને તેથી કરીને દાંતમાં રોગ ઉત્પન્ન થાય છે.

ફિ૦—વારૂ, રોજ મોઢું ધાવાની ટેવ રાખવાથી દાંતને શું ફાયદો થાય? જ્ઞા૦—રોજ મોઢું ધાવાની ટેવ રાખવાથી દુર્ગંધનો નાશ થાય છે, દાંત ચોખ્ખા રહે છે અને પેઢાંને મજબૂતી મળે છે.

ફિ૦—ઠંડા પાણીથી મોઢું ધાવામાં ફાયદો કે ગરમ પાણીથી? જ્ઞા૦—મોઢું ધોતી વખતે વારંવાર ઠંડા પાણીના કોગળા કરવા જોઇએ. વારંવાર કોગળા કરવાથી કફ, તૃષ્ણા અને ગંદકી વગેરેનો

નાશ થાય છે અને મોઢું સ્વચ્છ થાય છે.

કિ૦—ત્યારે શું ગરમ પાણીવડે મોઢું ધોવાથી કાંઇ ફાયદો નથી થતો? જ્ઞા૦—હા, એથી પણ ફાયદો થાય છે. ગરમ પાણીવડે મોઢું ધોવાથી કફ, અરૂચિ, ગંદકી અને દાંતની જડતા વગેરેનો નાશ થાય છે, પરન્તુ ઘણું કરીને ગરમ પાણીથી કોગળા કરવાનું માફક આવતું નથી, કારણકે ક્ષીણ શરીરવાળા તથા રોગિષ્ઠ મનુષ્યને અથવા ઝાડા કબજીયતવાળાને માટે એ નુકસાનકારક છે.

કિ૦—ત્યારે તો ખાસ કરીને એ ધ્યાનમાં રાખવું કે બાલ્યાવસ્થાથી જ દાંતને સ્વચ્છ રાખવાની ટેવ પાડવી જોઇએ. જ્ઞા૦—હા, વૃદ્ધાવસ્થાપર્યંત જો દાંતને સુંદર રાખવા હોય, તો પ્રથમથી જ તેને સાફસુફ રાખવાની ટેવ પાડવી જોઇએ, નહિતો અકાળે દાંત પડી જવાથી બહુ કષ્ટ સહન કરવું પડે છે.

પ્રકરણ ૩૯ મું.

બાળકોનો કૃમિરોગ.

કિ૦—તમે અગાઉ કહ્યું હતું કે કૃમિ ઉત્પન્ન થવાથી બાળકો રોગિષ્ટ બની જાય છે, પરન્તુ કયાં કયાં કારણોથી કૃમિ ઉત્પન્ન થાય છે? જ્ઞા૦—બાલ્યાવસ્થામાં ખાનપાનના દોષથી પેટમાં કૃમિ ઉત્પન્ન થાય છે. ખોરાકના પદાર્થોની સાથે કૃમિનાં બીજ પેટમાં જાય છે, પછી તે બીજમાંથી કૃમિ ઉત્પન્ન થાય છે.

કિ૦—ખોરાકના પદાર્થોની સાથે કૃમિનાં બીજ પેટમાં કેવી રીતે દાખલ થતાં હશે? જ્ઞા૦—પાણી, દૂધ, બજારમાં વેચાતી ચીજો, મિષ્ટ પદાર્થ અને પાકેલાં ફળો વગેરે ચીજોમાં નાના પ્રકારનાં જંતુઓ વાસ

કરીને રહેલાં હોય છે, તે સઘળાં પેલા પદાર્થોની સાથે પેટમાં જાય છે અને તેથી કરીને પેટમાં કૃમિ ઉત્પન્ન થાય છે.

કિ૦—તેમાંથી શું બાળક વિહ્વળ બની જાય એટલાં બધાં કૃમિ ઉત્પન્ન થતાં હશે ? જ્ઞા૦—હા, કૃમિ તો એ કરતાં પણ વધારે હાનિકારક થઇ પડે છે. પ્રથમ કૃમિનાં બીજ પેટમાં જાય છે, તેમાંથી કૃમિ ઉત્પન્ન થાય છે, પછી તેનો વંશ વધતો જાય છે.

કિ૦—ત્યારે તો બજારમાં વેચાતો તૈયાર માલ લાવીને ખાવામાં બહુ દોષ રહેલો છે ને શું ? જ્ઞા૦—હા, બજારમાં વેચાતી જણસો નહિ ખાતાં ખાસ ઘરમાં તાજી જણસો બનાવરાવીને ખાવાથી લાભ થાય છે; તેમાં પણ વિશેષે કરીને બાળકને તો ખાસ ઘરે બનાવેલી જણસો જ ખાવા આપવી હિતકારક છે.

કિ૦—બાળકના મળદ્વારમાં જે એક પ્રકારનાં કૃમિ જોવામાં આવે છે, તેનો નાશ કરવાનો ઉપાય શું હશે ? જ્ઞા૦—એ કૃમિ સૂતરના તાંતણા જેવાં હોય છે. તે બાળકને બહુ હેરાન કરે છે. મીઠાનું પાણી અથવા ચુનાના પાણીની પિચકારી મળદ્વારમાં છોડવાથી એ કૃમિ નાશ પામે છે.

કિ૦—એ સઘળાં કૃમિ પેટની અંદર કયે સ્થળે રહેતાં હશે? જ્ઞા૦—બાળકના મળદ્વારમાં ઘણે ભાગે એ કૃમિ વધારે પ્રમાણમાં જોવામાં આવે છે અને વેદના પણ તે જ જગોએ થાય છે.

કિ૦—બાળકના મળદ્વારમાં કૃમિથી જે વેદના થાય છે, તેનું નિવારણ કરવાનો કોઇ ઉપાય હશે કે ? જ્ઞા૦—હા, જે વખતે બાળકને કૃમિથી બહુ વેદના થાય છે તે વખતે એક રૂનું પોતું તેલમાં ભીંજાવીને મળદ્વારમાં મૂકી રાખવાથી વેદના શાંત પડી જાય છે.

કિ૦—બીજા એક પ્રકારનાં ગોળાકાર મોટાં મોટાં કૃમિ ઉત્પન્ન થાય છે તેનો નાશ કરવાનો ઉપાય શું હશે ? જ્ઞા૦—એક અથવા બે ગ્રેન સેન્ટોનાઇન ચાર પાંચ ગ્રેન સાકરમાં મેળવીને બે ત્રણ દિવસ સુધી રોજ

બે ત્રણ વાર લેવું. ત્યારપછી એરંડીયાનો જુલાબ લેવાથી કૃમિ નાશ પામે છે. પરન્તુ કોઇ કોઇ વિદ્વાન ડાક્ટરો કહે છે કે કૃમિનો નાશ કરતાં પહેલાં પ્રથમ જુલ્લાબ દેવાનું ચુકવું નહિ. કારણ એ કે પ્રથમ જુલાબ દેવાથી સઘળો મળ નીકળી જઇને સઘળાં કૃમિ સાફ થઇ જાય છે. જુલાબ લીધા પછી બીજે દિવસે સેન્ટોનાઇન બે ગ્રેન લેવાથી કૃમિનો જડમૂળમાંથી નાશ થાય છે.

કિ૦—હા, હવે હું બરાબર સમજી. મળની અંદર કૃમિ ભરાઇ રહેવાથી જુલ્લાબની અસર સારી રીતે થઇ શકે નહિ, અને તેથી કરીને કૃમિનો નાશ પણ જડમૂળમાંથી થાય નહિ, તે કારણથી પ્રથમ જુલ્લાબ લેવો જોઇએ, કેમ ખરૂંના? જ્ઞા૦—હા, તે પછી ફરીથી પાછો જુલાબ દેવાથી મરી ગએલાં કૃમિ પેટમાંથી મળદ્વારા બહાર નીકળી જાય છે.

કિ૦—ત્યારે શું કૃમિ પોતાની મેળે બહાર નીકળી જતાં નહિ હોય? જ્ઞા૦—એની મેળે જ કૃમિ બહાર નીકળી જાય ખરાં, પરન્તુ જુલ્લાબ દેવાથી બહાર નીકળવાને બહુ મદદ મળે છે.

કિ૦—વારૂ, એ તો બે પ્રકારનાં કૃમિ વિષે તમે કહ્યું. એ સિવાય બીજા કોઇ પ્રકારનાં કૃમિ બાકી છે કે? જ્ઞા૦—હા, એક બીજા પ્રકારનાં કૃમિ હોય છે તે દેખાવમાં ચપટી પટી જેવાં દેખાય છે. તે સાત આઠ હાથ લાંબાં દેખાય છે.

કિ૦—ઓહો! એ પ્રકારનાં કૃમિ શી રીતે પેટમાં ઉત્પન્ન થતાં હશે? જ્ઞા૦—અર્ધપક્વ અથવા કાચું માંસ ખાવાથી એ પ્રકારનાં કૃમિ ઉત્પન્ન થાય છે. એનું નિવારણ કરવું બહુ કઠણ છે તેથી કરીને કોઇ સારા અનુભવી ડાક્ટર પાસે તેનો નાશ કરવા માટે ઔષધોપચાર કરાવવા જોઇએ.

કિ૦—પેટમાં કૃમિ છે તે જાણવાનાં કાંઇ લક્ષણ હશે ખરાં કે? જ્ઞા૦—હા, લક્ષણો તો ઘણાં છે. જે બાળકના પેટમાં કૃમિ હોય તે બાળક દુર્બળ થઇ જાય છે, મળદ્વાર અને મૂત્રાશયમાં હમેશાં ખજવાળ આવ્યાં

કરે છે, પેટમાં હડુડાટ થાય છે, વારંવાર ઝાડે જવાની ઇચ્છા થાય છે, મોઢામાંથી પાણી છુટે છે, નાકમાં ખુજલી આવ્યા કરે છે અને કોઇ કોઇ વખત તો બાળક ઉંઘમાં બિછાનાની અંદર પેશાબ કરી દે છે. તે ઉપરાંત બીજાં લક્ષણો એ છે કે વારંવાર તૃષા લાગે છે, જઠરાગ્નિ મંદ પડી જાય છે, મોઢામાંથી દુર્ગંધ નીકળ્યા કરે છે, હાથ પગ પાતળા પડી જાય છે, પેટમાં વેદના થાય છે અને બાળક ઉંઘમાંથી ચમકીને જાગી ઉઠે છે.

ક્રિ૦—એ સઘળાં લક્ષણોથી કૃમિ જાણી શકાય કે? જ્ઞા૦—હા, જ્યારે ઉપર કહેલાં લક્ષણો જાણવામાં આવે કે તુરત જ વિલંબ નહિ કરતાં કીડામારી પાણીમાં વાટીને બાળકને પાઇ દેવી; અથવા મામેજ-વાના પાન વાટીને તેનો રસ પાવો.

ક્રિ૦—બીજા ઉપાયો જાણવામાં હોય તો કહો. જ્ઞા૦—મોટી વયના છોકરાઓ માટેના ઉપાયો કહું છું. લીંબડાની કાચી લીંબોળીઓ ખાવાથી અથવા પીતપાપડો અને કાળીજીરીની ફાકી આપવાથી અથવા સમુદ્રફળ પાણીમાં ઘસીને પાવાથી કૃમિ નાશ પામે છે.

ક્રિ૦—કૃમિ દૂર કરવાનો બીજો કાંઇ સહેલો ઉપાય હોય તો કહો. જ્ઞા૦—ચુનાનું પાણી પાવાથી કૃમિ નાશ પામે છે.

ક્રિ૦—ચુનાનું પાણી વળી કેવી રીતે પવાય? જ્ઞા૦—એક વાસણમાં પાનમાં ખાવાનો ચુનો રાખવો અને પછી તેમાં પુષ્કળ પાણી રેડવું. પછી બીજે દિવસે તે ચુના ઉપરનું પાણી નીતારી લેઇ બાળકને પાવાથી કૃમિ મરી જાય છે અને વેદના શાંત થાય છે.

ક્રિ૦—વારૂ, એવો કોઇ પણ જાતનો નિયમ નથી કે જેની પ્રમાણે વર્ત્તવાથી કૃમિ એની મેળે જ શાંતિ પામે? જ્ઞા૦—હા છે, સ્વચ્છતા રાખવી, નિયમિત શ્રમ કરવો, શાકભાજી, કાચાં ફળ, મિષ્ટ અને ભારે અન્નનો ત્યાગ કરવો વગેરે નિયમો પાળવાથી કૃમિ શાંત થાય છે.

પ્રકરણ ૪૦ મું.

ધાત્રી અથવા નર્સ.

કિ૦—આજકાલ અનેક કુટુમ્બોમાં ધાત્રી અથવા ધાવ રાખવાનો રીવાજ બહુ પ્રચલિત થએલો જોવામાં આવે છે; તેથી કરીને ધાત્રીની પસંદગી કરવા વિષે એકાદ બે વાતો કહી સંભળાવો. જ્ઞા૦—ધાત્રી રાખવાનો રીવાજ આજકાલનો કેમ તું કહે છે? એ રીવાજ તો ઘણા પ્રાચીન કાળથી પ્રચલિત થએલો છે.

કિ૦—ત્યારે હાલમાં સઘળે ઘરે ધાત્રી જોવામાં કેમ આવતી નહિ હોય? જ્ઞા૦—તેનું કારણ બીજું તો કાંઈ નહિ, પરન્તુ ધન સમ્પતિને અભાવે સઘળા લોકો ધાત્રીને પોતાને ઘેર રાખી શકતા નથી. જેઓ પૈસાદાર હોય છે તેઓ બાળકને ઉછેરવાને માટે પોતાને ઘેર ધાત્રી અથવા નર્સ રાખે છે. વળી કેટલાક ગૃહસ્થ લોકોના ઘરમાં બાળકને ઉછેરવાનો ભાર દાસ દાસીઓના ઉપર હોય છે, પરન્તુ જેઓ દાસ દાસીઓ રાખી શકતા નથી તેઓના ઘરમાં બાળકને ઉછેરવાનું એટલે ધાત્રીનું કામ બાળકની માતા પોતે જ કરે છે.

કિ૦—બાળકને ઉછેરવાનું કામ ધાત્રીને માથે ક્યારે આવી પડે છે? જ્ઞા૦—જ્યારે બાળક ધાવતું બંધ પડે, ત્યારે તેની સારવાર કરવાનું કામ ધાત્રીને માથે આવી પડે છે. તે વખતે તેઓ બાળકને નવરાવે ધોવરાવે છે, કપડાં પહેરાવે છે, ખોરાક ખવરાવે છે, સાથે બહાર ફરવા તેડી જાય છે અને તે સિવાય બાળકને જે જે વસ્તુની જરૂર પડે, તે સઘળી બાબતોનો બંદોબસ્ત કરવાનું કામ ધાત્રી કરે છે.

કિ૦—ઓહો! ત્યારે તો એ સઘળું કામ કાંઇ જેવું તેવું તો નહિ! જ્ઞા૦—એ કામને સહેલું કેમ કહી શકાય? એ કામ જેને

સોંપવું હોય, તેનામાં તો અનેક પ્રકારના ગુણો હોવા જોઇએ. સાચું બોલવાની ટેવ, સારી વર્તણુક, શાન્ત સ્વભાવ, વગેરે ગુણો જે ધાત્રીમાં ન હોય તે બાળકને ઉછેરવાને લાયક ગણાય નહિ.

કિ૦—ઓહો! ત્યારે તો થોડા જ લોકોમાં એ સઘળા ગુણો હોય છે! જ્ઞા૦—બાળકને ઉછેરવાનું કામ જેને માથે હોય છે તેનામાં તો ખાસ કરીને ઉપલા ગુણો હોવાની જરૂર છે, નહિતો એ કામ તેને સોંપી શકાય નહિ. વળી તે સિવાય બાળકને કેવી રીતે ખોળામાં રાખી શકાય તે પણ જાણવાની ખાસ જરૂર છે. ધાત્રી જો બાળકને ભારે હાથવડે દાબીને તેડવાની ટેવ રાખે તો ઘણું જ અનિષ્ટ પરિણામ આવે છે. તેથી બાળકની અન્ન પચાવવાની હોજરી સંકોચાઇ જાય છે અને પીઠમાં કળતર થાય છે.

કિ૦—ત્યારે બાળકને કેવી રીતે તેડી રાખવું જોઇએ? જ્ઞા૦—ઘણા જ પોચા હાથથી બાળકને તેડવું જોઇએ; વળી વારંવાર હાથ બદલાવવા એટલે એક બાજુથી બીજી બાજુએ બાળકને તેડવું જોઇએ. કોઇ કોઇ વખત માથું જરા ઉંચું રાખી બાળકને ખોળામાં ચત્તું સૂવરાવવું જોઇએ.

કિ૦—વારૂ, કેવી રીતે બાળકના હાથ પકડીને ચાલતાં શીખવાડવું જોઇએ? જ્ઞા૦—એક હાથ પકડીને બાળકને ચાલતાં શીખવાડવું સારૂં નહિ. તેથી બાળકનો એક બાજુનો ભાર બીજી બાજુ ઉપર લચી પડવાથી શરીરને આંચકો લાગે છે.

કિ૦—ત્યારે કોઇ ચીજ હાથમાં ઝાલીને તેના આધારથી ચાલતાં શીખવાડવું સારૂં કે નહિ? જ્ઞા૦—ના ના, હાથથી જ ચાલતાં શીખવાડવું લાભકારક છે, પરન્તુ એક હાથ પકડીને નહિ ચલાવતાં બન્ને હાથ પકડીને ચાલતાં શીખવાડવું જોઇએ. એ વખતે બાળક પોતાનું

કોઇ પણ અંગ ચલાવી શકતું નથી, તેથી કરીને કોઇ પણ ચીજ હાથમાં પકડવામાં બહુ જોર કરવું પડે છે.

ક્રિ૦—વારૂ, બાળકનો સ્વભાવ ખરાબ હોય તો શું કરવું જોઇએ? જ્ઞા૦—તેથી તો બહુ ખરાબ પરિણામ આવે છે. બાળકનો સ્વભાવ જેમ સારો તેમ વધારે લાભ થાય છે. સ્નેહ, સત્યતા, ધીરજ અને સહનશીલતા એટલા ગુણો તો ખાસ કરીને બાળકમાં હોવા જોઇએ.

ક્રિ૦—અનેક બાળકોમાં મેલા અને ગોબરા રહેવાનો સ્વભાવ જોવામાં આવે છે; તેઓ ધૂળ, કાદવ અથવા પોતાના મળમૂત્રમાં આખો દિવસ રગડાયાં કરે છે! એ સઘળા દોષોનું નિવારણ કરવાનો શું કાંઈ ઉપાય હશે કે? જ્ઞા૦—ધીરજથી સમજાવીને ધીમે ધીમે બાળકના સઘળા દોષો દૂર કરવા જોઇએ. ધમકી અથવા શિક્ષા કરીને તેના તે દોષો સુધરાવવાનો પ્રયત્ન કરવો નહિ. બાળક ઉપર કોઇ પણ પ્રકારનો જોરજુલમ ગુજારવાનું કામ ઉચિત નથી.

ક્રિ૦—અનેક સ્ત્રીઓ અથવા ધાત્રીઓ નજીવા કારણને માટે બાળકને બ્હીક દેખાડે છે, તે શું સારૂં કહેવાય? જ્ઞા૦—તે પ્રમાણે કરવામાં બહુ દોષ છે; તેથી બાળકના મનમાં બ્હીક પેસી જઇને તે બ્હીકણુ બની જાય છે. બ્હીક દેખાડ્યા સિવાય સમજાવીને રાજીખુશીથી તે દોષો દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ, અથવાતો જેથી તેઓ બ્હીકણુ ન બની જાય એવી સાધારણ બ્હીક દેખાડવી જોઇએ.

ક્રિ૦—બાલ્યાવસ્થાથી જ બાળકોને કેવા પ્રકારની ટેવ પડાવવી જોઇએ? જ્ઞા૦—તેઓને ચોકખાં રહેવાની ટેવ પાડવી. વળી બાલ્યાવસ્થામાં જે ટેવો પડી હોય તે મોટી ઉમ્મરમાં પણ નાબુદ થઇ શકતી નથી, તેથી કરીને કેટલીક સારી ટેવો બાળકને બાલ્યાવસ્થાથીજ પાડવી.

ક્રિ૦—વારૂ, બાળકમાં જો કોઇ દોષ જોવામાં આવે તો શું કરવું

જોઇએ? જ્ઞા૦—બાળકના સ્વભાવ અથવા પ્રકૃતિનો જો કોઇ દોષ જોવામાં આવે તો તે કદિ પણ ગુપ્ત રાખવાની ટેવ પાડવી નહિ, કારણકે તેથી બાળક અસત્ય બોલતાં શીખે છે.

કિ૦—ઓહો! ત્યારે તો બાળકને એક મનુષ્ય બનાવવાનું કામ કાંઇ સહેલું નથી! જ્ઞા૦—ખવરાવવા પીવરાવવાનું કામ કરવાથી કાંઇ બાળક ઉછેર્યું કહી શકાય નહિ, પરન્તુ તેની સાથે કેટલાક સારા ગુણો, સારી ટેવો અને કેટલાંક ઔષધો પણ જાણવાં જોઇએ.

કિ૦—આપણા દેશની સ્ત્રીઓને આ બધી જાતનું શિક્ષણ આપવામાં આવતું હોય તો કેટલો લાભ થાય? જ્ઞા૦—જો આપણા દેશની સ્ત્રીઓને બાળકોને ઉછેરવાનું શિક્ષણ, બાળકોના રોગ મટાડવા જેટલું સાધારણ વૈદકનું શિક્ષણ અને પથ્યાપથ્યનું શિક્ષણ શાળાઓમાં અપાતું હોય તો આપણો દેશ જલ્દી ઉન્નત અવસ્થાને પ્રાપ્ત થાય.

પ્રકરણ ૪૧ મું.

બાળકોના આરોગ્ય સંબંધી કેટલાક નિયમો.

જ્ઞા૦—આજે તને બાળકોના આરોગ્ય સંબંધી કેટલાક મોટા મોટા નિયમો જણાવી દઉં છું, તે તું ધ્યાનમાં રાખજે. પ્રથમ સ્નાન કરાવવા સંબંધી કેટલાક નિયમો તો હું તને સમય આવ્યે સમજાવી દઇશ; તોપણ બાળકોની બાબતમાં એ ખાસ લક્ષમાં રાખવું કે કુમળાં બાળકોને ગરમ પાણીથી સ્નાન કરાવવું ગુણકારક છે.

કિ૦—કેટલી ઉમ્મર સુધી બાળકને ગરમ પાણીથી ન્હવરાવવું જોઇએ? જ્ઞા૦—બે ત્રણ વરસની ઉમ્મર થાય ત્યાંસુધી બાળકને ઠંડા પાણીથી કદિ ન્હવરાવવું નહિ. ગરમીના દિવસોમાં પણ કોકરવર્ણું ગરમ

પાણીથી સ્નાન કરાવવું જોઇએ. બે ત્રણ વરસની ઉમ્મર થઇ ગયા પછી તંદુરસ્ત બાળકને ગરમીના દિવસોમાં ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરાવવામાં કોઇ જાતની અડચણ નથી.

કિ૦—કેવા સ્થળમાં બાળકને સ્નાન કરાવવું ઉચિત છે? જ્ઞા૦—જે સ્થળે ઠંડો પવન બિલકુલ ન આવી શકે તેવા સ્થળમાં સ્નાન કરાવવું જોઇએ. વળી સ્નાન કરાવ્યા પછી સૂકા કપડાવડે બાળકનું શરીર સારી રીતે લુછી નાંખવું જોઇએ.

કિ૦—અનેક સ્ત્રીઓ બાળકોને નહવરાવ્યા પહેલાં શરીરે ખૂબ તેલ લગાવીને તડકામાં રાખે છે, તે શું સારૂં કહેવાય? જ્ઞા૦—કુમળાં બાળકોને છાતીમાં અથવા ગળામાં તેલ લગાવીને પછી સૂર્યના તીક્ષ્ણ તાપમાં તપવા દેવું તેના કરતાં બીજી વધારે ક્રૂરતા કઈ હોઇ શકે?

કિ૦—વારૂ, બાળકને કેટલી ઉમ્મરે ઘરની બહાર ફેરવવા લઇ જઇ શકાય? જ્ઞા૦—પંદર સોળ દિવસનું બાળક થયા પછી તેને બપોરને વખતે શુદ્ધ હવાવાળા સ્થળમાં આમતેમ ફેરવવામાં કાંઇ અડચણ નહિ.

કિ૦—રોજ રોજ બહાર ફેરવવું ઉચિત છે? જ્ઞા૦—ના, વરસાદના વખતમાં અથવા ખરાબ પવનવાળા દિવસે બાળકને બહાર નહિ લઇ જતાં ઘરની અંદર જ ફેરવવું લાભકારક છે. બાળકને કોઇ વખત શુદ્ધ હવા તથા અજવાળું તો નજરે ભાળવા પણ દે નહિ, ભેજવાળા અથવા ધુમાડાવાળા ઘરમાં બાળકને ગોંધી રાખે, વળી તે ઉપરાંત ખાવાની અનિયમિતતા વગેરે કારણોથી બાળકનું આરોગ્ય નાશ પામે છે.

કિ૦—ઓહો! ત્યારે તો બાળકને નિયમિત રીતે નહિ રાખવામાં મોટો દોષ છે ને શું? જ્ઞા૦—તેમ નહિ તો બીજું શું? આ દેશમાં બાળકને ઉછેરવામાં અજ્ઞાન અને અનિયમિતતા જોવામાં આવે છે તેથી કોઇ પણ બાળક જીવવું જોઇએ જ નહિ; અઘોર અજ્ઞાનવાળી માતા-

ઓના હાથથી થોડાં ઘણાં ભાગ્યવાન્ બાળકો જ બચવા પામે છે.

કિ૦—કેટલીક સ્ત્રીઓ કુમળાં બાળકોને હોંશથી બેસતાં શીખ-વાડવાનો પ્રયત્ન કરે છે તે શું સારૂં કહેવાય? જ્ઞા૦—પાંચ સાત મહિના થયા પહેલાં બાળકને બેસાડવાના પ્રયત્નો કરવામાં બહુ દોષ છે.

કિ૦—વારૂ, અનેક સ્ત્રીઓ હોંશે હોંશે કુમળાં બાળકોને હાથ પકડીને ચાલતાં શીખવાડવાનો પ્રયત્ન કરે છે તે શું સારૂં? જ્ઞા૦—ના, તે પણ સારૂં નહિ. બાળકના બળના પ્રમાણમાં સ્વાભાવિક રીતે તે પોતાની મેળે જ એ સઘળું શીખે છે. પ્રયત્ન અથવા જોર કરીને પરાણે શીખવાડવા જતાં વિપરીત પરિણામ આવે છે.

કિ૦—હા, હવે હું બરાબર સમજી. સ્વભાવ અથવા મરજી વિરૂદ્ધ કોઇ પણ કામ બાળક પાસે કરાવવું ઉચિત નથી. જ્ઞા૦—હા જ તો, તો-પણ જો કદિ ઉમ્મરલાયક થયા છતાં બાળક ઊભું રહેતાં અથવા ચાલતાં શીખી ન શકે, તો તેને માટે યોગ્ય વ્યવસ્થા કરવી વાજબી છે.

કિ૦—ત્યારે, ઉમ્મરલાયક થયા છતાં પણ જો બાળક ચાલતાં કે ઊભું રહેતાં શીખી ન શકે તો તેની શી વ્યવસ્થા કરવી? જ્ઞા૦—કોઇ સારા વિદ્વાન અને અનુભવી ડાક્ટર પાસે ચિકિત્સા કરાવવી જોઇએ.

કિ૦—વારૂ, કોઇ કોઇ બાળકોને એવું જોવામાં આવે કે તે-ઓને જન્મ્યા પછી છ અઠવાડીઆંની અંદર આંખો દુઃખવા આવે છે અને આંખોમાં અગ્નિ બળે છે. એનું કારણ શું હશે? જ્ઞા૦—એ રોગ થવાનાં અનેક કારણો છે. હિમ અથવા ઠંડો પવન લાગવાથી, બહુ પ્ર-કાશ લાગવાથી, આંખોમાં ધૂળ અથવા ધુમાડો લાગવાથી, મોઢું આવી જવાથી, પ્રસૂતાને પ્રદર અથવા ઉપદંશનો રોગ હોવાથી વગેરે કારણોથી બાળકને આંખો દુઃખવાનો રોગ લાગુ પડે છે.

કિ૦—એ રોગનાં લક્ષણો કેવા પ્રકારનાં હશે? જ્ઞા૦—પ્રથમ

આંખોની ઉપરના ડોળા લાલચોળ થઇ જાય છે, પાંપણો ચુંચી થઇ જાય છે, તેથી વેદના બહુ થાય છે, બાળક બિચારૂં અજવાળું તો બિલકુલ સહન કરી શકે નહિ; માત્ર અંધારામાં આંખો ઉઘાડી શકે છે.

ક્રિ૦—એ રોગ જો વિકરાળ રૂપ ધારણુ કરે તો આંખોની શી દશા થાય? જ્ઞા૦—ધીમે ધીમે આંખોની નીચલી પાંપણો પણુ રોગિષ્ઠ બની જાય છે, આખો દિવસ આંખોમાંથી પાણી ઝર્યા કરે છે, અગ્નિ બળે છે અને વેદનાથી બાળક બહુ હેરાન થઇ જાય છે.

ક્રિ૦—એ રોગ બહુ વધી જાય તો શું કાંઇ લક્ષણો જોવામાં આવતાં હશે? જ્ઞા૦—હા, બાળક આખો દિવસ રડયાં કરે, ગભરામણુ બહુ આવે, સારી રીતે ઉંઘ આવે નહિ, વળી બાળક દુર્બળ અને રોગિષ્ઠ બની જાય છે. એથી તો કેટલાંક બાળકોના પ્રાણુ સુદ્ધાં ચાલ્યા જાય છે.

ક્રિ૦—એ રોગનું નિવારણુ કરવાનો કાંઇ પણુ ઉપાય નહિ હોય? જ્ઞા૦—છે. રોજ દિવસમાં ત્રણુ ચાર વખત માતાના સ્તનમાંથી દૂધ કાઢી ત્રણુ ચાર ટીપાં આંખોમાં નાંખી દેવાં. એવી રીતે હંમેશ કરવાથી એ રોગ શાન્ત પડી જાય છે; અથવા એક શુદ્ધ ઝીણા ધોળા કપડાનો કકડો અથવા ચીંથરૂં લઇ, કોકરવર્ણા ગરમ પાણી અને દૂધમાં ભીંજાવીને આંખો ઉપર પોતું મૂકવાથી વેદના ઓછી થઇને આરામ થાય છે.

ક્રિ૦—વારૂ, હજી પણુ આંખોના દરદોના આવા સહેલા ઉપાયો તમે જાણુતા હો તો કૃપા કરીને કહો. જ્ઞા૦—સંભાળ ત્યારે કહું છું. આ ઉપાયો કાંઇક મોટી વયે પહોંચેલાં બાળકો માટે છેઃ-(૧) જસતનાં ફૂલ પાણીમાં મેળવીને તે પાણીમાં પલાળેલું પોતું દુઃખતી આંખો ઉપર મૂકવાથી સારો ફાયદો થાય છે. (૨) અફીણુ અને અજમો એક પોટલીમાં બાંધીને તેનો શેક કરવાથી વેદના શાન્ત પડી જાય છે. (૩) હાથીદાંતને પાણીમાં ઘસીને આંજવાથી સારો ફાયદો થાય છે. (૪) એરં-

ડાનાં પાન ઉનાં કરીને આંખો ઉપર બાંધવાથી વેદના શાન્ત પડી જાય છે. (૫) બાવળનાં તથા દાડમનાં પાનને વાટીને તેનો લેપ આંખો ઉપર કરવાથી આંખો દુઃખતી મટે છે.

ક્રિ૦—વારૂ, અનેક બાળકોને વારંવાર હેડકી ઉપડી આવે છે, તેનું નિવારણ શાથી થઇ શકે? જ્ઞા૦—થોડી સાકર અથવા ખાંડ ખવરાવવાથી હેડકી બંધ પડે છે. ધાવવાથી પણ હેડકી બંધ પડી જાય છે.

ક્રિ૦—બાળકને ઠંડો પવન લાગવાની બ્હીક રહે તો શું કરવું જોઇએ? જ્ઞા૦—ઠંડો પવન વાય ત્યારે બાળકનું શરીર કપડાથી ઢાંકી રાખવું જોઇએ.

ક્રિ૦—કોઇ કોઇ વખત બાળકો ધાવીને તુરત ઉલટી કરી નાંખે છે તેનું કારણ શું હશે? જ્ઞા૦—અનેક પ્રકારનાં કારણોથી બાળકને એ પ્રમાણે ઉલટી થાય છે, તેમાંનાં મુખ્ય મુખ્ય કારણો હું તને કહું છું. વધારે પ્રમાણમાં અથવા ભારે પદાર્થ ખાવાથી, ઠંડી લાગવાથી, પેટમાં ખટાણ ઉત્પન્ન થવાથી, દાંત આવતા હોવાથી, માથામાં દરદ થવાથી, ભય લાગવાથી અને પ્રસૂતાના પેટમાં દરદ હોવાથી બાળકને ઉલટીનો રોગ લાગુ પડે છે.

ક્રિ૦—અનેક સ્ત્રીઓ મનમાં એમ ધારે છે કે ઉલટી થવાથી બાળકના પેટમાં કાંઇ રહ્યું નથી, તેથી કરીને ઉલટી થયા પછી તુરત જ ફરીથી દૂધ પીવરાવે છે તે શું સારૂં કહેવાય? જ્ઞા૦—ના, તેમાં બહુ દોષ છે. ઉલટી થયા પછી તુરત જ દૂધ પીવરાવવાથી બાળકને વધારે પીડા થાય છે. દસ પંદર મિનિટને અંતરે દસ વીસ ટીપાં દૂધ પાવાથી કાંઇ દુઃખ થાય નહિ.

પ્રકરણ ૪૨ મું.

સ્નાન સંબંધી ઉપયોગી નિયમો.

જિ૦—આજે આપની પાસેથી સ્નાન કરવા સંબંધી કેટલાક નિયમો જાણવાની મને ઇચ્છા થઇ છે. હંમેશાં સ્નાન કરવાનું કારણ શું ? જ્ઞા૦—કારણ એ કે આપણા શરીરમાં અસંખ્ય રૂંવાડાંનાં છિદ્રો હોય છે. એ છિદ્રોમાંથી શરીરનો ખરાબ-મેલો પદાર્થ પરસેવા વાટે બહાર નીકળે છે; પરંતુ જો એ છિદ્રો પૂરાઇ જાય તો તે મેલો પદાર્થ શી રીતે બહાર નીકળી શકે ?

જિ૦—તે છિદ્રો શાથી પૂરાઇ જાય ? જ્ઞા૦—જો હંમેશાં શરીર ચોળીને સારી રીતે સ્નાન કરવામાં ન આવે તો શરીરની અંદરનો તથા બહારનો મેલ તે છિદ્રોમાં ભરાઇ રહેવાથી ગડગુંમડ, ખસ, લુખસ વગેરે ચામડીના રોગો ઉભરાઇ નીકળે છે.

જિ૦—ત્યારે સ્નાન કરવાને માટે અમુક વખત નક્કી કરવાની કાંઇ જરૂર ખરી કે નહિ ? જ્ઞા૦—કેમ નહિ ? નિયમિત રીતે સ્નાન નહિ કરતાં આજે સવારમાં, કાલે બપોરે વળી કોઇ દિવસ સાંજે એમ અનિયમિતપણે સ્નાન કરવાથી આરોગ્યને નુકસાન પહોંચવાનો સંભવ રહે છે. તેથી ઘણું કરીને શર્દી લાગે છે.

જિ૦—વારુ, સ્નાન કરવાથી માત્ર શરીર ચોકખું થાય, તે સિવાય બીજો કાંઇ લાભ થાય ખરો કે નહિ ? જ્ઞા૦—હા, સ્નાન કરવાથી મન પ્રફુલ્લ રહે છે.

જિ૦—કેવી રીતે સ્નાન કરવાથી લાભ થાય છે ? જ્ઞા૦—પુષ્કળ પાણીવડે શરીર સારી રીતે ચોળીને સ્નાન કરવાથી લાભ થાય છે,

નહિતો થોડા પાણીથી શરીરને ભીનું કરવાથી કાંઈ લાભ થતો નથી અને તૃપ્તિ પણ થતી નથી.

કિ૦—કેવી જગાએ સ્નાન કરવું ઉચિત છે? જ્ઞા૦—નજીકમાં આવેલી નદી અથવા તળાવમાં સ્નાન કરવાથી લાભ થાય છે.

કિ૦—કેવા સ્થળનું પાણી સ્નાન કરવાને યોગ્ય ગણી શકાય? જ્ઞા૦—જે સ્થળે લોકો ઝાડે ફરીને ગંદકી ન કરતા હોય તેવા પવિત્ર સ્થળના કાદવ વગરના પાણીમાં સ્નાન કરવું ઉત્તમ છે. સ્નાન કરવાનો મુખ્ય ઉદ્દેશ જ્યારે શરીરને ચોકખું રાખવાનો હોય ત્યારે મેલા પાણીમાં સ્નાન કરવાથી તે ઉદ્દેશ શી રીતે ફળીભૂત થઇ શકે?

કિ૦—વારૂ, મેલા અને ગંદા સ્થળના પાણીમાં સ્નાન કરવા કરતાં કૂવાના પાણીથી સ્નાન કરવું સારૂં કે નહિ? જ્ઞા૦—હા, કૂવાના પાણીથી સ્નાન કરવું વધારે લાભકારક છે.

કિ૦—સ્નાન કરવામાં કેવા પાણીનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ? જ્ઞા૦—જો શરીર નીરોગી હોય તો ઠંડા પાણીથી અને રોગી હોય તો ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવું લાભકારક છે.

કિ૦—નીરોગી શરીર હોવા છતાં ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવામાં આવે તો શું દોષ? જ્ઞા૦—તેથી શરીર દુર્બળ થઇ જાય, વળી ચામડી અને માંસ શિથિલ બની જાય અને જો રોગિષ્ઠ અવસ્થામાં ઠંડા જળથી સ્નાન કરવામાં આવે તો શર્દી લાગી જાય છે.

કિ૦—રોગી માણસને કેવા સ્થળમાં સ્નાન કરાવવું જોઇએ? જ્ઞા૦—રોગી માણસને ખુલ્લી જગ્યામાં સ્નાન કરવા દેવું ઉચિત નથી. બંધ જગ્યામાં કે જે સ્થળે ઠંડો પવન ન આવી શકે, તેવે સ્થળે સ્નાન કરવા દેવું જોઇએ કારણકે સ્નાન કરવાથી શરીર ઠંડું પડી જાય છે. તે વખતે વળી બહારનો ઠંડો પવન શરીરે લાગવાથી શરીર વધારે ઠંડું

પડી જાય છે અને તેથી શર્દીનો રોગ લાગુ પડવાનો ભય રહે છે.

કિ૦—સ્નાન કર્યા પછી સારી રીતે શરીર લુછી નાંખવું જોઇએ ને? જ્ઞા૦—હા, સુકાએલા કપડાવડે અથવા ટુવાલવડે શરીર લુછી નાંખવાથી લાભ થાય છે.

કિ૦—દુર્બળ અથવા રોગી માણસને સ્નાન કરાવવા સંબંધી બીજી કોઇ જાતની વ્યવસ્થા નહિ હોય? જ્ઞા૦—હા છે, સ્નાન કરતી વખતે ગરમ પાણીમાં થોડા પ્રમાણમાં મીઠું નાંખીને સ્નાન કરવાથી લાભ થાય છે.

કિ૦—સ્નાન કર્યા પછી તુરત જ આહાર કરવો ફાયદાકારક છે કે નહિ? જ્ઞા૦—ના, સ્નાન કર્યા પછી તુરત જ આહાર કરવાથી સારી રીતે પાચન થઇ શકે નહિ. તેમજ સ્નાન કર્યા પછી આહાર કરવાથી જે નુકસાન થાય છે તે જ નુકસાન જમ્યા પછી સ્નાન કરવામાં પણ થાય છે, તેટલા માટે જમ્યાને લગભગ એક પહોર થયા પછી સ્નાન કરવાથી કાંઇજ નુકસાન થતું નથી.

કિ૦—બહુ પરિશ્રમ કર્યા પછી તુરત જ સ્નાન કરવાથી શું કાંઇ નુકસાન થતું હશે કે? જ્ઞા૦—હા, તેથી તો પરિણામ ખરાબ આવે છે. અતિશય પરિશ્રમ કરવાથી જે પરસેવો છૂટયો હોય, તે સુકાઇ જઇને શરીર ઠંડું ન થયું હોય, કે તુરત જ સ્નાન કરવું ઉચિત નથી, કારણકે શ્રમ કરવાથી જે પરસેવો છૂટવો જોઇએ તે તુરત સ્નાન કરવાથી છૂટી શકતો નથી અને એવી રીતે પરસેવો શરીરમાં રોકાઇ રહેવાથી મહા અનિષ્ટ પરિણામ નીપજે છે; એટલું જ નહિ પરંતુ એથી તો કોઈ વખત મૃત્યુ પણ થઇ જાય છે.

કિ૦—વારૂ, ઘણી વાર સુધી પાણીમાં પડી રહીને સ્નાન કરવાથી કાંઇ નુકસાન થતું હશે? જ્ઞા૦—હા, ઘણી વાર સુધી પાણીમાં પડી રહેવાથી શરીર ઠંડું પડી જઇને શર્દીનો રોગ થઇ જાય છે.

ક્રિ૦—વારૂ, સ્નાન કરતી વખતે પ્રથમ શરીરનો કયો ભાગ પલાળવો જોઇએ? જ્ઞા૦—પ્રથમ માથું પલાળીને પછી બીજા અવયવો પલાળવા ઉચિત છે. તેનું કારણ એ કે પ્રથમ ઠંડા પાણીથી બીજા અવયવો પલાળવાથી માથાનું લોહી ઉપર ચડી જાય છે અને પછી માથામાં વેદના થવાનો સંભવ રહે છે.

ક્રિ૦—કોઇ કોઇ તો ગળાસુધી ઠંડા પાણીમાં ડુબડુબા રહીને માથામાં ગરમ પાણી નાંખે છે, તે શું સારૂં કહેવાય? જ્ઞા૦—તેથી માથાના દરદને હાથે કરીને બોલાવી લાવ્યા જેવું થાય છે.

ક્રિ૦—કેટલાક લોકો સ્નાન કરતી વખતે પાણીમાં ઓચિંતી ડુબકી મારે છે, તે શું ઠીક કહેવાય? જ્ઞા૦—ના, તેથી શરીરની અંદરની ચાલતી ક્રિયામાં નુકસાન પહોંચે છે.

ક્રિ૦—ત્યારે તો જે કેટલાક કોઇ કોઇ વખતે નદી કે તળાવમાં ઉંચેથી જોરથી ભુસકો મારીને પડે છે, તેથી તો બહુ નુકસાન થાય! જ્ઞા૦—હા, તેથી તો હાથ, પગ, છાતી, વગેરે અવયવોને ભારે ધક્કો લાગે છે, એટલું જ નહિ પરંતુ એમાંથી તો કોઇ કોઇ વખત મૃત્યુ પણ થતું જોવામાં આવે છે.

ક્રિ૦—વારૂ, કયે કયે દિવસે સ્નાન નહિ કરવાથી કાંઇ પણ નુકસાન થાય નહિ? જ્ઞા૦—બહુ ઠંડી પડતી હોય અથવા વરસાદ વરસતો હોય તેવા દિવસોમાં સ્નાન નહિ કરવાથી કાંઇ નુકસાન થતું નથી. ભીંજાએલા ટુવાલથી આખું શરીર લુછી નાંખવાથી સ્નાન કર્યાનું કામ સરે છે.

ક્રિ૦—સ્નાન કરીને જેના તેના ટુવાલવડે શરીર લુછી શકાય કે નહિ? જ્ઞા૦—ના, દરેકને માટે જુદા જુદા ટુવાલ રાખવા જોઇએ. તેમાં વળી જેઓને ગડગુમડ, ખસ લુખસ, વગેરે ચામડીનાં દરદો થયાં હોય, તેઓના ટુવાલ વડે શરીર લુછવાનું તો ખાસ કરીને નિષિદ્ધ છે. તેમાં દોષ એ કે એ સઘળા ચેપી રોગો ઉત્પન્ન થવાનો સંભવ રહે છે.

ક્રિ૦—વારૂ, સ્નાન કરતી વખતે શરીરે તેલ લગાવવું લાભકારક છે કે ? જ્ઞા૦—તેલ લગાવવાથી ચામડી તથા માથાના વાળ સારી રીતે ચકચકીત થાય છે, વળી રૂંવાડાંનાં છિદ્રો વાટે તેલનો કાંઈક અંશ શરીરમાં દાખલ થવાથી આરોગ્યને વિશેષ મદદ મળે છે.

ક્રિ૦—કેટલાક લોકો શર્દી લાગી હોય તે વખતે ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરે છે અને કહે છે કે એ પ્રમાણે સ્નાન કરવાથી શર્દીનું નિવારણ થાય છે, એ વાત શું સાચી હશે ? જ્ઞા૦—લોકોની તે ભૂલ છે, કારણકે તેથી તો શરીર ઉલટું વધારે ઠંડું પડી જાય છે અને તેથી તાવ ચઢી આવવાનો સંભવ રહે છે.

ક્રિ૦—ત્યારે તો શર્દી લાગે તે વખતે બિલકુલ સ્નાન ન કરવામાં જ લાભ છે, કેમ ખરૂં ના ? જ્ઞા૦—ના, એમ કેમ ? ગરમ પાણીવડે સ્નાન કરવાથી લાભ થાય છે, અને જો શર્દીથી અતિશય વેદના થાય તો ગરમ પાણીમાં પગ બુડાડી રાખવાથી વેદના શાંત પડે છે.

ક્રિ૦—વારૂ, પાણીમાં ડુબકી મારીને સ્નાન કરવું સારૂં કે માથા ઉપર પાણી રેડીને સ્નાન કરવું લાભકારક છે ? જ્ઞા૦—જો શરીર નીરોગી હોય, તો આસ્તેથી ડુબકી મારીને અને નીરોગી ન હોય તો માથા ઉપર પાણી રેડીને સ્નાન કરવું ફાયદાકારક છે.

ક્રિ૦—વારૂ, સહેજ ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવું કેવા મનુષ્યને માટે હિતકારક છે ? જ્ઞા૦—જે મનુષ્યના શરીરમાં શર્દીનો ભાગ વધારે પ્રમાણમાં હોય, તેવા મનુષ્યને સહેજ ગરમ પાણીથી કરવું હિતકારક છે. શર્દીવાળા માણસે ગરમ પાણીથી નાહ્યા પછી સૂકા કપડાથી શરીરને લૂછી કોઈ મોટા ગરમ કપડાથી શરીરને ઢાંકી રાખવું કે જેથી ખૂબ ઘામ થાય અને શરીર ગરમ રહે.

ક્રિ૦—અતિશય ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવાથી શું થાય ? જ્ઞા૦—સખ્ત ગરમ પાણીવડે સ્નાન કરવાથી નાડીનો વેગ વધી જાય છે.

ક્રિ૦—વારૂ, વાત રેાગવાળાને કેવા નિયમથી સ્નાન કરવું ઉચિત છે? જ્ઞા૦—એક મેાટી દેગડી પાણી ગરમ કરીને તેમાં બે ઔંસ સેાડા મેળવી સાધારણ રીતે દાઝતાં દાઝતાં સ્નાન કરવાથી ફાયદેા થાય છે. વળી ગડગુમડ, ખસ, લુખસ વગેરે ચામડીનાં દરદેામાં એક દેગડી ગરમ પાણીમાં એક ઔંસ ગંધકનું ચૂર્ણ ત્રણ કલાક અગાઉથી મેળવી રાખીને સ્નાન કરવાથી ઘણેા ફાયદેા થાય છે.

ક્રિ૦—જે સ્નાનમાં આટલેા બધેા લાભ સમાએલેા છે, તે નહિ કરવાથી શરીર નીરેાગી શી રીતે રહી શકે? જ્ઞા૦—હા, તારૂં કહેવું વાજબી છે. સ્નાન કરતી વખતે પ્રથમ જળનેા સ્પર્શ શરીરને થવાથી જે એક કમ્પ છૂટે છે, તેથી આખા શરીરની અંદરનું લેાહી ચલાયમાન થઇ જાય છે અને શરીરનેા આખેા સંચેા ઉત્તેજિત થઇ ઉઠે છે. તેથી શરીર અને મનને એક પ્રકારની સ્ફુર્તિ મળે છે.

ક્રિ૦—આપણા શાસ્ત્રમાં જે પ્રાતઃસ્નાન એટલે પ્રભાતમાં વહેલા ન્હાવાની વ્યવસ્થા છે, તે નિયમ સારેા કે નહિ? જ્ઞા૦—જો કે પ્રાતઃસ્નાન ઇચ્છવાયેાગ્ય છે, તેાપણ જેઓને નિરંતર શર્દી રહ્યા કરતી હેાય, તેઓને પ્રાતઃસ્નાન કરવું હિતકારક નથી.

ક્રિ૦—વરસની અંદર કયે વખતેથી પ્રાતઃસ્નાનનેા આરંભ કરવેા લાભકારક છે? જ્ઞા૦—ચૈત્ર વૈશાખ માસથી આરંભ કરવેા હિતકારક છે કારણકે અતિશય ગરમીના વખતમાં પ્રાતઃસ્નાન કરવાથી કેાઇ જાતનું નુકસાન થતું નથી.

ક્રિ૦—એાહેા! આપની પાસેથી તેા મને સ્નાન કરવા વિષે ઘણું શીખવાનું મળ્યું ને શું? જ્ઞા૦—સ્નાન કરવા વિષે એ ખાસ લક્ષમાં રાખવું કે તન્દુરસ્ત મનુષ્યે પેાતાના આરેાગ્યનેા વિચાર કરીને તેને અનુકૂળ આવે એવી રીતે અને રેાગી મનુષ્યે ડાકતરની સલાહ પ્રમાણે સ્નાન કરવું.

પ્રકરણ ૪૩ મું.

આહાર સંબંધી ઉપયોગી નિયમો.

જિ૦—આજે આપની પાસેથી આહાર સંબંધી કેટલાક ઉપયોગી નિયમો જાણવાની મને ઇચ્છા થઇ છે. જ્ઞા૦—વાહ ! બહુ સારી વાત યાદ કરી. આહાર કરવાના નિયમો નહિ જાણવાથી ઘણી વખત લોકો રોગોનો ભોગ થઇ પડે છે.

જિ૦—કેવી અવસ્થામાં આહાર કરવાથી લાભ થાય છે ? જ્ઞા૦—આરોગ્ય અને અનારોગ્ય એ બન્ને અવસ્થામાં આહાર કરવાની જરૂર છે. તેથી ભૂખની શાન્તિ થાય છે અને જીવનની રક્ષા થાય છે.

જિ૦—આહાર કરવામાં કયા કયા પદાર્થો કયા કયા પ્રમાણમાં ખાવાની ખાસ જરૂર છે, તે જાણવાનો કાંઇ ઉપાય હશે ? જ્ઞા૦—હા. આહાર કરનારની મહેનત અને રૂચિને અનુસારે તે નક્કી કરી શકાય છે.

જિ૦—દરેક વખતે શું રૂચિના પ્રમાણમાં આહાર કરવો હિતકારક છે ? જ્ઞા૦—ના, એમાં એક નિયમ એવો છે કે માંદા માણસની રૂચિનો વિશ્વાસ કરવો નહિ, કારણકે રોગી અવસ્થામાં રૂચિ પ્રમાણે આહાર કરવાથી રોગને મદદ મળે છે અને તેની વૃદ્ધિ થાય છે.

જિ૦—કેમ, રોગી અવસ્થામાં તો ઔષધ ખાવાથી ફાયદો થાય છે ને ? જ્ઞા૦—રોગનું નિવારણ કરવાને માટે ઔષધની જેટલી જરૂર છે, તેટલી જ જરૂર તે અવસ્થામાં યોગ્ય ખાનપાનની પણ છે.

જિ૦—ખાનપાન સંબંધી કેવા પ્રકારનું જ્ઞાન ધરાવવાથી આરોગ્યની રક્ષા થાય છે ? જ્ઞા૦—કયા કયા પદાર્થો કેવી રીતે અને કેવા પ્રમાણમાં ખાવાથી શરીરમાં શુદ્ધ લોહી ઉત્પન્ન થાય તે નહિ જાણવાથી

આરોગ્યની રક્ષા થઇ શકતી નથી અને બગડેલું આરોગ્ય સુધારી પણ શકાતું નથી. શરીરમાં ફરતું લોહી ખોરાકમાંથી જ ઉત્પન્ન થાય છે.

કિ૦—ત્યારે તો ખાનપાનના ઓછાવત્તા પ્રમાણ અને ગુણને અનુસારે લોહીના ઓછાવત્તા પ્રમાણમાં અને ગુણમાં પણ ફેર રહે છે, કેમ ખરૂંના? જ્ઞા૦—હા. તે જ પ્રમાણે આરોગ્યનું રક્ષણ અને આરોગ્યનો ભંગ ખાનપાન ઉપર જ આધાર રાખે છે.

કિ૦—ત્યારે આરોગ્ય અને અનારોગ્ય અવસ્થામાં કયા કયા પદાર્થો કેવી રીતે ખાવા હિતકારક છે, તે વિષે કોઇ સામાન્ય નિયમ નહિ હોય? જ્ઞા૦—આ વિષયમાં સામાન્ય નિયમ હોઇ શકે નહિ, કારણકે સ્ત્રી-પુરૂષની જાતિ, ઉમ્મર, કામકાજ, અવસ્થા, શરીરનો બાંધો વગેરેના તફાવતને લીધે દરેક મનુષ્યને માટે ખાસ જુદા જુદા નિયમોથી ખોરાકના પદાર્થોનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ.

કિ૦—ત્યારે તો ખાનપાન સંબંધી જ્ઞાન મેળવવાની બહુ જરૂર છે. જ્ઞા૦—હા, મહર્ષિ સુશ્રુત કહે છે કે ખાનપાન છે તે જ પ્રાણી માત્રના જીવનની રક્ષા છે, તે જ શરીરનું બળ છે, તે જ સુંદર વર્ણ છે અને તે જ કાન્તિ છે; આહાર કર્યા વિના મનુષ્યને તેમાંનું કાંઇ પણ પ્રાપ્ત થતું નથી.

કિ૦—વારૂ, જે બાળક ધાવણ મૂકી દે તેને કેવા પદાર્થો ખાવા આપી શકાય? જ્ઞા૦—ધીમે ધીમે કઠણ પદાર્થો ખાવા આપી શકાય.

કિ૦—જે બાળકો આખો દહાડો ખાઉં ખાઉં કરે, તેને શું તેઓની મરજી મુજબ ખાવા અપાય? જ્ઞા૦—ના, ના, આખો દહાડો ખાવા આપવાથી બાળક માંદું પડે છે. જે બાળક વારે વારે ખાવા માગે તેને ખાવાની ચીજ બહુ ઓછા પ્રમાણમાં આપવી જોઇએ; વળી જે જલ્દી પચી જાય તેવી ચીજ ખાવા આપવી જોઇએ.

કિ૦—વારૂ, ખોરાક ઉતાવળે ઉતાવળે ખાવો હિતકારક છે કે

ધીમે ધીમે ? જ્ઞા૦—કઠણ પદાર્થ ખૂબ ધીમે ધીમે ચાવીને ખાવો હિતકારક છે. વધારે ચાવવાથી ખોરાકની સાથે મોઢાની લાળ સેળભેળ થવાથી ખાધેલો ખોરાક જલ્દી પચી જાય છે. જેમ વધારે ચાવવામાં આવે તેમ વધારે લાળ ઉત્પન્ન થાય છે.

કિ૦—બાળક અને બાલિકાઓને દિવસની અંદર કેટલા વખત ખાવા દેવું હિતકારક છે ? જ્ઞા૦—વધારેમાં વધારે ચાર વખત ખાવા દેવું જોઇએ. સવારમાં એક વખત, અગીયાર વાગે બીજી વખત, ત્રણ ચાર વાગે ત્રીજી વખત અને રાત્રે ચોથી વખત.

કિ૦—સવારમાં ખાવા દેવાનું કારણ શું ? જ્ઞા૦—રાત્રિના દસ બાર કલાક તેઓ ઉપવાસી રહેવાથી સવારમાં ખાવા દેવું જોઇએ.

કિ૦—બજારમાં વેચાતો તૈયાર માલ બાળકને ખવરાવવાના ઉપયોગમાં લઈ શકાય કે નહિ ? જ્ઞા૦—ના, ના, બજારનો તૈયાર માલ ખવરાવવાથી બાળકના આરોગ્યનો નાશ થાય છે. ખાવાની ચીજો ઘરે તાજી બનાવીને આપવાથી કાંઇ નુકસાન થતું નથી.

કિ૦—વારૂ, નિરંતર શું એક જ પ્રકારનો પદાર્થ ખાવો ઉચિત છે ? જ્ઞા૦—ના, તેથી આરોગ્ય સારૂં રહેતું નથી, માટે હલકો અને ફરતો ફરતો ખોરાક ખાવો હિતકારક છે. ભારે ખોરાક ખાવાથી સારી રીતે ઉંઘ આવતી નથી; વળી જેઓની પાચનશક્તિ મંદ હોય છે તેઓને તો ભારે ખોરાક બહુ નુકસાનકારક છે.

કિ૦—વારૂ, બાળકો જે વારંવાર મિષ્ટ પદાર્થ ખાવાની ઇચ્છા કરે છે, તેઓને શું મિષ્ટ પદાર્થ વારંવાર આપવો હિતકારક છે ? જ્ઞા૦—ના, ના. મિષ્ટ પદાર્થો જીભને એટલી બધી વશ કરે છે કે તે બાળકો બીજી કોઇ ચીજ નહિ ખાતાં વારંવાર મિષ્ટ પદાર્થો જ ખાવાની ઇચ્છા ર્યા કરે છે.

કિ૦—સહેજસાજ ગરમ અન્ન ખાવાથી શું ગુણ થતો હશે ? જ્ઞા૦—ગરમ અન્ન ખાવાથી સ્વાદ વધારે આવે છે, જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે, પચવામાં મદદ મળે છે અને કફને બેસારી દે છે.

કિ૦—સ્નિગ્ધ અન્ન કોને કહે છે ? જ્ઞા૦—ઘી વગેરે ભારે પદાર્થોથી બનાવેલા ભોજનનું નામ સ્નિગ્ધ ભોજન કહેવાય છે. સ્નિગ્ધ ભોજન જમવાથી પચાવમાં બહુ મદદ મળે છે, શરીરમાં મજબૂતી આવે છે અને બળ ઉત્પન્ન થાય છે.

કિ૦—પ્રમાણપૂર્વક આહાર કરવાથી લાભ શું થાય ? જ્ઞા૦—પ્રમાણપૂર્વક આહાર કરવાથી પિત્ત અને કફનો પ્રકોપ થઇ શકતો નથી, આયુષ્યની વૃદ્ધિ થાય છે, અતિશય સુખ પ્રાપ્ત થાય છે, તે સિવાય શરીરમાં કોઇ પ્રકારનું દુઃખ થતું નથી અનેક ખોરાક જલ્દી પચી જાય છે.

કિ૦—પ્રમાણપૂર્વક ખોરાક ખવાય છે, એ જાણવાને કોઇ જાતનાં લક્ષણો હશે કે ? જ્ઞા૦—હા, પરિમિત આહાર કરવાથી પેટ તણાય નહિ, હૃદય નિર્મળ જણાય, પેટ જોઇએ એવું નાનું દેખાય, ઇંદ્રિયો વગેરેની પ્રીતિ ઉત્પન્ન થાય અને ક્ષુધા તથા તૃષ્ણા શાન્ત પામે. અપરિમિત આહારના બે પ્રકાર છે. એક પ્રકાર તો એ કે જેને જે પ્રમાણે આહાર કરવાની જરૂર હોય તે કરતાં ઓછા પ્રમાણમાં આહાર કરવો, બીજો પ્રકાર એ કે જરૂર કરતાં વધારે પ્રમાણમાં આહાર કરવો; આ બે પ્રકારના આહારને અપરિમિત આહાર કહે છે.

કિ૦—જેને જે પ્રમાણે આહાર કરવાની જરૂર હોય તેના કરતાં ઓછો આહાર કરવામાં આવે તો શું નુકસાન થાય ? જ્ઞા૦—જરૂર કરતાં ઓછા પ્રમાણમાં આહાર કરવામાં આવે તો શરીરનું બળ, શરીરનો રંગ, શરીરની મજબૂતી અને આયુષ્ય વગેરેનો ક્ષય થાય છે.

કિ૦—ખાનપાનના દોષોવડે તો લોકો નાના પ્રકારના રોગનો ભોગ

થઇ પડે છે. જ્ઞા૦—હા, માત્ર રોગનો ભોગ થઇ પડે છે, એટલું જ કેમ ? અનેકના તો પ્રાણુ પણ ચાલ્યા જાય છે. ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાની વાત તો એ છે કે નીરોગી માણસના કરતાં રોગી માણસના ખાનપાન સંબંધી ખૂબ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે.

કિ૦—હા, એ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે. રોગી અને બાળકોના ખાનપાન સંબંધી સંભાળ નહિ રાખવાથી સહજમાં તેઓનું આરોગ્ય લથડી પડે છે. જ્ઞા૦—આપણા દેશની સ્ત્રીઓની એક ભૂલ એ છે કે તેઓ એમ જાણે છે કે બાળકને ખૂબ ખવરાવવાથી લાભ થાય છે.

કિ૦—જરૂર કરતાં વધારે પ્રમાણુમાં બાળકને ખવરાવવાથી હાથે કરીને બાળકના મોઢામાં ઝેર રેડ્યા જેટલી ખરાબ અસર થાય છે, કેમ નહિ ? જ્ઞા૦—હા, આપણા દેશની સ્ત્રીઓની એ મોટી ભૂલ છે, કારણકે બાળકની ઉમ્મર નાની હોય કે મોટી હોય, તેને કેવા પ્રમાણુથી ખાવા દેવું જોઇએ, તેનો બિલકુલ વિચાર તેઓ કરતી નથી.

કિ૦—સ્ત્રીઓ એમ ધારતી હશે કે, પુષ્કળ ખવરાવવાથી બાળક બહુ મોટું થાય. બાળકનું શરીર કેવું હોય તો સારૂં ? જ્ઞા૦—બહુ મોટું અથવા તો કૃશ એ બંને જાતનું શરીર અહિતકારક છે. મધ્યમ પ્રમાણુમાં જે બાળકનું શરીર હોય તે સર્વે કરતાં શ્રેષ્ઠ ગણાય છે અને કૃશ શરીર તે કરતાં ઉતરતું ગણાય છે, પરન્તુ અત્યન્ત મોટા શરીરવાળું મનુષ્ય કોઈ પણુ રીતે સારૂં ગણાય નહિ.

કિ૦—અત્યન્ત મોટું શરીર હોવામાં દોષ શું હશે ? જ્ઞા૦—બહુ મોટા મનુષ્યનો શ્વાસ બહુ ખરાબ હોય છે, તૃષા બહુ લાગે છે, ઘડી ઘડીમાં મૂર્ચ્છા આવી જાય છે, નિદ્રા બહુ આવે છે, ઓચિંતો શ્વાસ રૂંધાઇ જાય છે, શરીરે થાક બહુ લાગે છે, ભૂખ બહુ લાગે છે અને પરસેવામાં બહુ દુર્ગંધ આવે છે. વળી તેનું બળ ઘટી જાય છે અને સ્ત્રીસમાગમની શક્તિ ઓછી થઇ જાય છે.

ક્રિ૦—બહુ સ્થૂલ શરીર કોને કહે છે? જ્ઞા૦—જેને મેદ અને માંસ બહુ વધી ગયું હોય અને પેટ તથા સ્તન લબડતાં હોય, એવી જાતના શરીરવાળો મનુષ્ય સ્થૂળ શરીરવાળો કહેવાય છે.

ક્રિ૦—કૃશ શરીરવાળા મનુષ્યનાં લક્ષણો કયાં કયાં હશે? જ્ઞા૦—કૃશ શરીરવાળા મનુષ્યનું પેટ તથા ગરદન સુકાઇ ગએલાં હોય છે.

ક્રિ૦—અત્યન્ત મેદનો વધારો થઇ જવાથી કયા કયા રોગો ઉત્પન્ન થાય છે? જ્ઞા૦—નાના પ્રકારના રોગો ઉત્પન્ન થઇને જીવન નષ્ટ થઇ જવાનો સંભવ રહે છે. ભગંદર, તાવ, ઝાડાનો રોગ, નાસુર, અર્શ અને દુર્ગન્ધવાળો પરસેવો, અને તેમાંથી ઝીણાં ઝીણાં કૃમિ એટલે કીડા ઉત્પન્ન થવા, વગેરે અનેક જાતનાં ભયંકર દરદો ઉત્પન્ન થાય છે.

ક્રિ૦—ત્યારે હવે ક્ષીણતાના દોષો સમજાવો. જ્ઞા૦—શરીર ક્ષીણ થઇ જવાથી પ્લીહા, ઉધરસ, ક્ષય, શ્વાસ, અર્શ, વગેરે દરદો ઉત્પન્ન થાય છે.

ક્રિ૦—આહાર વગેરેમાંથી મનુષ્યનો મેદ વૃદ્ધિ પામે છે, કેમ ખરૂં ના? જ્ઞા૦—હા, શરીરનું પોષણ અને તેની વૃદ્ધિ એ બંનેનો આધાર ખાનપાન ઉપર જ છે. આપણે જે સઘળી ચીજો ખાઇએ છીએ તે સારી રીતે પચી જઇને તેમાંથી જે સાર-તત્ત્વ ઉત્પન્ન થાય છે, તેને "રસ" કહે છે. તે રસ પ્રવાહી પદાર્થના જેવો પાતળો, સફેદ રંગનો ઠંડો, મધુર, સ્નિગ્ધ અને બહાર નીકળી જાય તેવો છે.

ક્રિ૦—વારૂ, બાળકોનો ખોરાક જે ધાવણ છે, તે પણ એ રસમાંથી ઉત્પન્ન થતું હશે, કેમ ખરૂંના? જ્ઞા૦—હા, એ રસ સ્તનમાં દાખલ થવાથી મધુર રસવાળો બની જાય છે, તેને ધાવણ કહે છે.

ક્રિ૦—ધાવણનો સંચાર થવાનું કારણ શું? જ્ઞા૦—જેવી રીતે સ્ત્રીને આલિંગન કરવાથી, જોવાથી, સ્પર્શ વગેરેથી પુરૂષનું વીર્ય સ્ખલિત થઇ જાય છે તેવી જ રીતે સન્તાનને જોવાથી, સ્પર્શ કરવાથી, સ્મરણ

કરવાથી અને તેડવાથી સ્ત્રીજાતિના સ્તનમાં દૂધ એકઠું થઇ જાય છે. વળી સ્નેહથી પણ સ્તનમાં દૂધ એકઠું થઇ આવે છે.

કિ૦—ઓહો ! ઇશ્વર કેવો દયાળુ છે? એની ચતુરાઇ અદ્ભુત છે ! ગર્ભમાંનું બાળક જન્મે કે તુરત જ તેના આહારને માટે સ્તનની અંદર દૂધ પણ તૈયાર કરી મૂકે છે ! જ્ઞા૦—આહાર સંબંધી ઇશ્વરની દયાનો વિચાર કરતાં આપણે મૌન્ય ધારણ કરવું પડે છે ! લોકો તો ક્ષુધા લાગે ત્યારે ખાય છે, પરંતુ ક્ષુધા શાથી લાગે છે અને ખાવાથી શું ફાયદો થાય છે, તે કોઇ જાણતું નથી.

કિ૦—હા, એ તમારૂં કહેવું ખરૂં છે. વારૂ, ત્યારે કહો જોઇએ કે ક્ષુધા શાથી લાગતી હશે ? જ્ઞા૦—પ્રાણી માત્રને શારીરિક કાર્ય કરવાથી લોહીનો નિરંતર ક્ષય થાય; લોહીનો ક્ષય થવાથી ભૂખ લાગે છે અને ભૂખ લાગવાથી ખાવું જોઇએ છે. જે ખાવામાં આવે છે, તેનું પાચન થઇને શરીરમાં લોહી બને છે, તે જ લોહીવડે શરીરને જે ઘસારો લાગ્યો હોય તે પૂરાઇ જાય છે.

કિ૦—હા, હવે હું બરાબર સમજી. ખાસ કરીને આહાર એ જ પ્રાણ છે. જ્ઞા૦—હા. તેની સાથે એ પણ કહી દઉં છું કે કેટલીક અસાર એટલે તત્ત્વ વગરની ચીજ ખાવાથી કોઇ જાતનું નુકસાન થતું નથી, તેમ જ લાભ પણ થતો નથી.

કિ૦—એવા તત્ત્વ વગરના પદાર્થો ખાવાથી શું ગુણ થઇ શકે? જે પદાર્થો ખાવાથી શરીરમાં લોહી વગેરે ઉત્પન્ન થાય, તેવા પદાર્થો ખાવાથી ગુણ થાય છે. જ્ઞા૦—હા, એ તારૂં કહેવું વાજબી છે પરંતુ આહાર કરવાનાં મુખ્ય બે કારણો છે; એક તો એ કે શરીરની ગરમી જાળવી રાખવી, બીજું કારણ એ કે શરીરનું પોષણ કરવું અથવા નભાવી રાખવું. એ બે કારણોથી આહાર કરવાની જરૂર છે.

કિ૦—કેવા પ્રકારનું અનાજ વધારે પુષ્ટિકારક ગણાય? જ્ઞા૦—જે અનાજનો લોટ થઇ શકે, તેવાં અનાજો ખોરાકના ઉપયોગમાં લઇ શકાય છે અને પુષ્ટિકારક ખોરાક પણ તેમને જ ગણી શકાય છે. વળી સઘળા દેશોમાં એવી જાતનાં અનાજો વધારે પ્રમાણમાં મળી શકે છે.

કિ૦—હા હવે હું બરાબર સમજી. તે કારણથી જ પૃથ્વી ઉપરના ઘણા ખરા લોકો ઘઉં, બાજરી, જુવાર અને ચોખા વગેરે અનાજો ખાઇને રહે છે, કેમ ખરૂં ના? જ્ઞા૦—હા, પૃથ્વીની ઉપર જેટલાં મનુષ્યો છે, તેના ત્રીજા ભાગના લોકો અન્ન ખાઇને રહે છે.

કિ૦—ત્યારે તો અનાજનો ખોરાક તરીકે ઉપયોગ ઘણા લોકો કરતા જણાય છે ને શું? વારૂ, કેવી જાતનાં અનાજ વધારે પુષ્ટિકારક ગણાય છે? જ્ઞા૦—ઘઉં બાજરી વગેરે વધારે પુષ્ટિકારક ગણાય છે, જોકે તેમાંના તત્ત્વના પ્રમાણમાં ફેરફાર જોવામાં આવે છે ખરો.

કિ૦—બાળકોને માટે કેવી જાતના અનાજનો ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરવાથી ગુણ થાય છે? જ્ઞા૦—ઘઉં, બાજરી, ચોખા વગેરે અનાજ સર્વેને ગુણકારક છે.

કિ૦—વારૂ, આજકાલ જે પાંઉ બીસ્કીટ ખાવાનો રીવાજ શરૂ થયો છે, તે ખોરાક કેવો ગણાય? જ્ઞા૦—જો કે તે પુષ્ટિકારક છે, તોપણ તાજા પાંઉ કરતાં બે ત્રણ દિવસનો વાસી પાંઉ જલ્દી પચી જાય છે. તાજો પાંઉ ખાવાથી ઘણા લોકોના શરીરમાં ખટાણ ઉત્પન્ન થાય છે, એમ અનુભવ ઉપરથી માલૂમ પડયું છે.

કિ૦—દેશી પાંઉ અને વિલાયતી બિસ્કીટ એ બન્નેમાંથી કયું વધારે પુષ્ટિકારક હશે? જ્ઞા૦—વિલાયતી બિસ્કીટ વધારે પુષ્ટિકારક હોય છે. જેઓના પેટમાં બીજા પદાર્થો સહજમાં પચી શકતા ન હોય, તેઓને વિલાયતી બિસ્કીટના કકડા કરી દૂધ સાથે મેળવીને ખવરાવવાથી જલ્દી પચી જાય છે.

ક્રિ૦—વારૂ, કેવી જાતનો પાંઉ ખાવાને માટે અયોગ્ય ગણાય ?
જ્ઞા૦—જેમાં ખટાણુ ઉત્પન્ન થઇ ગયું હોય, તે પાંઉ ખાવામાં અયોગ્ય ગણાય છે, કારણકે તેથી લાભ થવાને બદલે નુકસાન થાય છે.

ક્રિ૦—કયા ખાદ્ય પદાર્થો ખાવાથી શરીરમાં કેટલે અંશે કેવા પ્રકારનો ફાયદો થાય છે, તે વિષય મને સારી રીતે સમજાવી દો.
જ્ઞા૦—હા, હું તને તે વિષય સમજાવું છું; તે તું લખવા માંડ:—

ખોરાકના પદાર્થો.	માંસને વધારનારો પદાર્થ.	શરીરની ગરમીને વધારનારો પદાર્થ.	હાડકાં અને મગજને ઉત્પન્ન કરનારો પદાર્થ.	નકામો-તત્ત્વ વગરનો પદાર્થ.*
ઘઉં	૧૫	૬૯	૧.૬	૧૪
જવ	૧૭	૬૯	૩.૫	૧૪
બાજરી	૧૦	૪૦	૧.૭	૪૮
કઠોળ (દરેક જાતની દાળ)	૧૩	૭૧	૧.૭	૧૩
ચોખા	૨૩	૬૦	૨.૫	૧૪
બટાટા	૬	૭૯	૦.૫	૧૩
ગાયનું દૂધ	૬	૨૨	૦.૯	૭૯
સ્ત્રીનું દૂધ	૫	૮	૦.૧	૮૬
માખણ.	૩	૭	૦.૫	૮૯

* ઉપર જે કોઠો આપ્યો છે, તે ઉપરથી જાણી શકાય છે કે ૧૦૦ ભાગ ઘઉંની અંદર ૧૫ ભાગ માંસને ઉત્પન્ન કરનારો પદાર્થ છે, ૬૯ ભાગ શરીરની ગરમી જાળવી રાખનારો પદાર્થ છે, ૧ ૬-($૧\frac{૩}{૫}$) ભાગ મગજ અને હાડકાંને ઉત્પન્ન કરનારો પદાર્થ છે; બાકીના ૧૪ ભાગ નકામા-સાર વગરના કુચા મળ-મૂત્રાદિના રૂપમાં બહાર નીકળી જાય છે. એ જ પ્રમાણે દરેક જાતનાં ખાદ્ય પદાર્થોના તત્ત્વના ભાગ પાડી શકાય છે.

કિ૦—ત્યારે કેટલાક કહે છે કે માંસ વધારે પુષ્ટિકારક છે એ શું ખરૂં હશે ? જ્ઞા૦—માંસમાં જે પુષ્ટિકારક દ્રવ્યો રહેલાં છે તેના કરતાં વધારે પુષ્ટિકારક દ્રવ્યો કેટલીક વનસ્પતિઓમાં રહેલાં છે. નાઇટ્રોજન નામનું તત્ત્વ દેહને પુષ્ટિકારક માનવામાં આવે છે. એ તત્ત્વ માંસમાં ૧૨ થી ૨૦ ટકા જેટલું હોય છે. સૌથી વધારે નાઇટ્રોજન ૨૦.૪ ટકા જેટલો ઇંડાની સફેદીમાં રહેલો છે. પરન્તુ સૂકા વટાણામાં ૨૨.૮ ટકા જેટલો, ઘઉંમાં ૨૨.૭૫ ટકા જેટલો, મકાઇમાં ૧૨.૫૦ ટકા જેટલો, અને સૌથી વધારે મગફળીમાં ૨૪.૫ ટકા જેટલો નાઇટ્રોજન રહેલો છે. દૂધમાં નાઇટ્રોજન તો માત્ર ૪.૧ ટકા જેટલો હોય છે, પરન્તુ તેમાં ૫.૨ ટકા જેટલો લેકટાઇન નામનો એક પદાર્થ રહેલો છે તે બહુ પુષ્ટિકારક હોવાથી જો કોઇ મનુષ્ય એકલા દૂધના આહાર ઉપર જ જીવવા માંગે તો તે જીવી શકે છે.

કિ૦—ઓહો ! આટલે દિવસે હવે આજે મારી આંખ ઉઘડી ! આ સઘળો વૃત્તાંત પ્રત્યેક વ્યક્તિએ જાણવાની તો બહુ જરૂર છે ને શું ? જ્ઞા૦—હા, તે માટે જ મેં તને આ લખાવ્યું છે. કોના શરીરમાં કેવા પદાર્થની ખામી છે, તેનો વિચાર કરીને ખોરાકના પદાર્થોની વ્યવસ્થા કરવી જોઇએ.

પ્રકરણ ૪૪ મું.

અંગ-કસરત.

જ્ઞા૦—આપણા દેશનો રિવાજ એવો છે કે લગ્ન થયા પછી છોકરીઓ ઘરની બહાર જ નીકળતી નથી. પિંજરામાં પૂરી રાખેલી પોપટીઓની માફક તેઓ આખી જીંદગી અંતઃપુરમાં જ ગોંધાઇ રહે

છે. પ્રાતઃકાળ તથા સંધ્યાસમયના બહારના નિર્મળ વાયુનું સેવન કરવાનું તેઓના નસીબમાં હોતું નથી. વળી પૈસાદારની છોકરીઓ તો વાયુનું સેવન કરવાનું તો દૂર રહ્યું, પરંતુ તેઓ બિલકુલ કોઇ પણ પ્રકારની અંગ-કસરત પણ કરતી નથી.

કિ૦—ત્યારે શું મોટા ઘરની છોકરીઓથી હવા ખાવા માટે કાંઇ જંગલમાં રખડાય છે? જ્ઞા૦—જંગલમાં ન જઇ શકાય, પરંતુ જેઓ શહેરમાં રહેતાં હોય, તેઓ પ્રાતઃકાળે અથવા સંધ્યાકાળે પોતપોતાના ઘરની અગાશી ઉપર આમતેમ હરી ફરી શકે તો ખરાંની! શરીરના દરેક અવયવોને સારી રીતે કસરત નહિ આપવાથી શરીર નીરોગી રહી શકતું નથી, એ વાત દરેક યુવતીએ ધ્યાનમાં રાખવી જોઇએ. પ્રાતઃકાળની ખુલ્લી હવામાં હરવા ફરવાથી છાતી વિશાળ થાય છે, બંને ખભા જાડા, અને ઉંચા થાય છે અને માંસપેશી દ્દઢ તથા મજબૂત થાય છે અને સાથે સાથે પાચન-શક્તિ પણ વૃદ્ધિ પામે છે તથા અંતઃકરણ પ્રફુલ્લ રહે છે.

કિ૦—અહો! અંગ-કસરતથી આટલા બધા ફાયદા થાય છે? કમનસીબ છોકરીઓ તો ઘણો દિવસ ચડી જાય ત્યાંસુધી બિછાનામાં પડી રહે છે. જ્ઞા૦—તેનું ફળ તો તેઓને તરતજ ભોગવવું પડે છે. શહેરની અંદર રહેનારા પૈસાદાર લોકોના કુટુમ્બની અંદર નજર કરતાં જણાઇ આવે છે કે તેમાંની ઘણી ખરી સ્ત્રીઓને અજીર્ણ, અગ્નિમાંદ્ય, હાથે પગે લાહ્ય બળવી, શરીરે લાહ્ય બળવી, અને સારી ઉંઘ ન આવવી એ સઘળા રોગોમાંથી અનેક નહિ તો એક તો જરૂર હોયજ! કિન્તુ ગામડાના લોકો અંગમહેનત કર્યા વિના રહેતા નથી. શહેરની સ્ત્રીઓને નદી અથવા તળાવેથી પાણી લાવવાનું હોતું નથી તથા દળવા ખાંડવાનું અને રાંધવા સીંધવાનું કામ પણ ચાકર ચાકરડી દ્વારા કરાવવામાં આવે છે. તેઓ બહુ કરે તો પાનબીડાં તૈયાર કરે છે અથવા

સોપારી કાતરે છે, અને તેમ નહિ તો, ભભકાબંધ ડ્રેસ પહેરતાં શીખે છે.

કિ૦—એ સઘળું જોઇને હસવું પણ આવે છે અને સાથે ખેદ પણ ઉત્પન્ન થાય છે. એ પ્રમાણે ભભકાબંધ ડ્રેસ પહેરવાથી શું કાંઇ શરીર સારૂં રહેતું હશે? જ્ઞા૦—અરે! શેનું શરીર સારૂં રહે? શરીર સારૂં રહેવાની વાત તો છોડી જ દે, એક તરફ તેઓ બિલકુલ પરિશ્રમ કરતી નથી અને બીજી તરફ નાની ઉંમરમાં છોકરાંની મા થાય છે! એથી તો શરીર ક્ષીણ થઇ જાય અને અકાળે વૃદ્ધ થઇ જાય છે. એ પ્રમાણે બનવાથી શું તે જનનીદ્વારા સંતાનનું પોષણ થઇ શકે ખરૂં? અને શું તે ક્ષીણ શરીરવાળી પ્રસુતાના સ્તનપાનથી બાળકનું આરોગ્ય સારૂં રહે ખરૂં?

કિ૦—ત્યારે એ તો મહા દુઃખની વાત! પ્રસુતાનું શરીર સારૂં નહિ રહેવાથી સંતાન શી રીતે સારાં થઇ શકે? જ્ઞા૦—એનો ઉપાય તો ઘણો સહેલો છે, પરંતુ તે પ્રમાણે વર્તે છે કોણ? જુવાન સ્ત્રીઓએ આળસુ થઇને આખો દિવસ બેસી ન રહેવું, તેઓએ શક્તિ પ્રમાણે ઘરનું કામકાજ કરવું. તેઓએ મનમાં એમ નહિ લાવવું જોઇએ કે આ સંસારનાં સઘળાં કાર્યો પુરૂષો જ કરે, કારણકે સંસાર-ધર્મનો ભાર સ્ત્રી અને પુરૂષ એ બંને ઉપર સરખા પ્રમાણમાં ઇશ્વરે નાંખેલો છે. માટે બંનેએ મળીને સંસારનાં કાર્યો કરવાં જોઇએ. આ સંસારના ધર્મનું પાલન કરવા માટે જ્યારે પ્રત્યેક નર-નારી પરસ્પર એક બીજાને સહાય કરવાની પ્રતિજ્ઞા લે છે, જ્યારે એકની ઉન્નતિમાં બીજાની ઉન્નતિ સમાયેલી છે, જ્યારે એકના અધઃપતનમાં બીજાનું અધઃપતન રહેલું છે, ત્યારે સ્ત્રીજાતિ જો કુમાર્ગે ચાલીને કુકર્મ કરે, તો પછી આ સંસારની ઉન્નતિ કેવી રીતે થઇ શકે? કેવળ આહાર કરવાથી અને ઔષ-

ઘનું સેવન કરવાથી શરીર નીરોગી બનતું નથી; નિરંતર ઘરના કામ-કાજમાં રચ્યાં પચ્યાં રહેવું એ જ આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાનો માત્ર એક જ ઉપાય છે. એ વાત નક્કી ધ્યાનમાં રાખવી કે જે સ્ત્રીઓ ઘરનું કામકાજ પોતાને હાથે કરે છે, તેઓ સુખેથી જીંદગી ગુજારે છે અને તેઓ જ નીરોગી સંતાનને ઉદરમાં ધારણ કરી શકે છે તથા પ્રસવ થયા પછી તેનું ઉત્તમ રીતે પાલન પોષણ કરી શકે છે અને પોતાના સૌન્દર્યની વૃદ્ધિ કરવાને સમર્થ બને છે.

કિ૦—વારૂ, એ સિવાય અંગ-કસરત નહિ કરવાથી બીજા કશા ગેરફાયદા થતા હશે ખરા કે? જ્ઞા૦—હા. જે સ્ત્રીઓ નિરંતર આળસુ થઇને બેસી રહે છે, તેઓનાં અંતઃકરણ કલુષિત થઇ જાય છે, મોઢાનો રંગ ફીકો પડી જાય છે અને આરોગ્યનો નાશ થાય છે.

કિ૦—ત્યારે તો આજકાલની છોકરીઓ આળસુ બનીને પોતાને હાથે જ પોતાનું સત્યાનાશ વાળે છે ને શું? જ્ઞા૦—તેમ નહિ તો બીજું શું? જેઓ આળસુ નહિ બનતાં શક્તિ પ્રમાણે ઘરનું કામકાજ પોતાને હાથે કરે છે, તેઓનું સૌન્દર્ય કેવું વૃદ્ધિ પામે છે?

કિ૦—કિન્તુ આજકાલની છોકરીઓને ઘરના કામકાજ ઉપર તિરસ્કાર ઉત્પન્ન થાય છે! મીણની પુતળીઓની માફક તેઓને તો શણગારીને જાણે કાચના કબાટોની અંદર મૂકી રાખવી હોયની, તેમ તેઓ વર્તે છે. જ્ઞા૦—એ કારણથી જ તેઓ આખી જીંદગીને માટે રોગિષ્ટ, દુર્બળ અને નિર્વીર્ય થઇ જાય છે. એ વિલાસી છોકરીઓને ઘણું કરીને મૂર્છા (હિસ્ટીયા) રોગ લાગુ પડે છે. કહેવાનું તાત્પર્ય એ કે જ્યાંસુધી તેઓ પોતાની આળસ અને વિલાસીપણાનો ત્યાગ કરે નહિ, ત્યાંસુધી તેઓના નસીબમાં સુખની પ્રાપ્તિ થતી

નથી, અને ત્યાંસુધી તેઓ સુંદર બાળકને ખોળામાં લઇને-રમાડીને પોતાનું જીવન સાર્થક કરી શકતી નથી.

કિ૦—જે સ્ત્રી પુરૂષો પરિશ્રમ કરીને બહુ કષ્ટથી સંસાર ચલાવે છે, તેઓના ભાગ્યમાં ઘણાં સંતાન હોય છે. જ્ઞા૦—હા, એ તારૂં કહેવું ખરૂં છે. દુઃખી લોકોને જોકે સાંસારિક ઐશ્વર્યનું સુખ મળી શકતું નથી, કિન્તુ સંતાનરૂપી સંપત્તિમાં તેઓ બહુ સુખી હોય છે. કુદરતની લીલા અદ્ભુત છે! જે દરિદ્ર માણસને સાંસારિક સુખ મળી શકતું નથી, તો કુદરત તેમને સંતાનરૂપી ધનથી ધનવાળો બનાવે છે. અહો! ભગવાનની કેવી અપાર દયા છે? જેને એક તરફ ત્રુટી હોય છે, તેને બીજી તરફ પૂર્ણ કરે છે. પ્રકૃતિનો આ નિયમ સ્ત્રી અને પુરૂષ ઉભયના ભાગ્યમાં સરખો જ છે. સઘળે સ્થળે જોવામાં આવે છે કે ધન અને પુત્રહીનતા, આળસ અને રોગ, પરિશ્રમ અને આરોગ્ય, સોનાની અટ્ટાલિકા અને માનસિક દુઃખ એ સઘળાં જોડકાં લગ્નનાં બંધનથી બંધાએલ સ્ત્રી પુરૂષની માફક એક બીજા સાથે જોડાએલાં જ રહે છે. એટલા માટે એક જ્ઞાની માણસે કહ્યું છે કેઃ “દરિદ્ર લોકની સ્ત્રીઓને ધન્ય છે, કારણકે તેઓ નીરોગી અને બળ-વાળાં સંતાન ગર્ભમાં ધારણ કરે છે. ધિક છે, ધનવાન લોકની સ્ત્રીઓને કે તેઓ વિપુલ ધનની અધિકારીણી બનીને પોતાના દોષથી પુત્રરૂપી ધન પ્રાપ્ત કરી શકતી નથી!” અહો! કેટલી બધી સ્ત્રીઓ ઇશ્વરની પાસે મન, વચન અને કાયાવડે પ્રાર્થના કરે છે કે: “હે જગદીશ્વર અમને એક સંતાન આપો, નહિંતો અમારૂં જીવતર વૃથા છે!” કહેવાનું તાત્પર્ય એ છે કે સંતાનની આશા સંસારમાં સ્ત્રીઓની સઘળી આશા કરતાં ઘણી પ્રબળ છે.

પ્રકરણ ૪૫ મું.

બાળકોનો તાણુનો રોગ.

ક્રિ૦—બાળકોને જે તાણુનો રોગ ઉત્પન્ન થાય છે, તેનાં કયાં કયાં લક્ષણો હશે ? જ્ઞા૦—મગજ અને મજ્જાના ઉત્તેજનથી આખું શરીર અથવાતો ઘણું કરીને હાથ અને પગ ખેંચાવા માંડે છે, તેને તાણુનો રોગ કહે છે.

ક્રિ૦—કેટલી ઉમ્મરે એ રોગ લાગુ પડતો હશે ? જ્ઞા૦—નાનાં નાનાં બાળકોને પણ એ રોગ થતો જોવામાં આવે છે. સાત વરસથી મોટા બળવાન બાળકને જો એ રોગ લાગુ પડે તો તે અપસ્મારનું પહેલું લક્ષણ સમજવું.

ક્રિ૦—કયાં કયાં કારણોથી તાણુનો રોગ ઉત્પન્ન થતો હશે? જ્ઞા૦—અનેક જાતનાં કારણોથી એ રોગ થતો જોવામાં આવે છે, તોપણ તેમાંનાં મુખ્ય કારણો હું કહું છું તે સાંભળઃ—બાળક અને બાળકની માતાના ખાવા પીવામાં અનિયમિતતા, અજીર્ણ, અત્યન્ત ભય લાગવો, રોગ થવો, દિલગીરીમાં રહ્યા કરવું, અતિશય હર્ષ પામવો અને પછાડ લાગવી વગેરે કારણોથી બાળકોને તાણુનો રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. વળી બાળકના દાંત આવવાથી, પેટમાં કૃમિ ઉત્પન્ન થવાથી, ગડગુમડ વગેરે ચામડીનાં દરદો થવાથી, અજીર્ણ થવાથી, વગેરે અનેક કારણોથી તાણુનો રોગ લાગુ પડે છે.

ક્રિ૦—એ રોગ શું ઓચિંતો ઉત્પન્ન થતો હશે કે ? જ્ઞા૦—હા, કોઇ કોઈ વખત એ રોગ ઓચિંતું આક્રમણ કરે છે અને કોઇ કોઇ વખત એ રોગ થતાં કેટલાક લક્ષણો જણાઇ આવે છે.

કિ૦—તે લક્ષણો કયાં કયાં હશે? જ્ઞા૦—તેથી બહુ જ ગભરામણ થાય છે, સારી રીતે ઉંઘ આવતી નથી, ગણગણાટ કરતો ગુંગળાતો અવાજ થાય છે, થોડી વાર પછી આંખ બેભાનથી ઘેરાવા માંડે છે, દીવાનાની માફક પોતાની મેળે હસવા માંડે છે, એ સઘળાં લક્ષણોમાંનાં કોઇ એકી સાથે પણ જોવામાં આવે છે. તે ઉપરાંત શ્વાસ લેતાં કષ્ટ પડે છે અને કોઇ વખત શ્વાસ નિઃશ્વાસ રૂંધાઇ જાય છે.

કિ૦—તમે જે હમણાં કહ્યું કે એ રોગોમાં આખું શરીર ખેંચાઇ જાય છે, પરન્તુ શરીરના કયા ભાગમાંથી એ ખેંચાણ શરૂ થાય છે, તે તો કાંઇ તમે કહ્યું નહિ! જ્ઞા૦—મોઢું છાતી અને પેટમાંથી એ તાણ પ્રથમ શરૂ થાય છે; પછી આખું શરીર ખેંચાવા લાગે છે.

કિ૦—વારૂ, સઘળાં બાળકોને એક જ જાતનાં લક્ષણો જણાતાં હશે કે? જ્ઞા૦—ના ના, સાધારણ રોગનાં લક્ષણો જુદા જ પ્રકારનાં હોય છે, આંખમાં વિચિત્ર પ્રકારનો ફેરફાર જણાય છે, અને બન્ને પગ ખેંચાય છે. અસાધારણ રોગનાં લક્ષણો અનેક છે; હું એકેક કરીને સઘળાં તને કહું છું, તે સાંભળઃ—(૧) આખું શરીર ખેંચાય છે. (૨) આંખો જોતાં વિચિત્ર પ્રકારની જણાય છે. (૩) જીભ કોઇ વખત સઘળી બહાર નીકળી જાય છે, કોઇ વખત લાંબી થતી જોવામાં આવે છે, અને વળી કોઇ વખત તો જડ જેવી થઇ જાય છે. (૪) શ્વાસ રૂંધાઇ જાય છે. (૫) દૃઢ મૂઠીઓ વાળીને હાથ પગ ખેંચાવા માંડે છે. (૬) પ્રથમ મોઢું લાલ થઇ જાય છે. (૭) પાછળથી આખું શરીર કાં તો આકળું ને કાં તો લાલ થઇ જાય છે. (૮) કોઇ વખત એની સાથે ન સમજાય એવા ઉદ્ગાર નીકળે છે. (૯) કોઇ વખત પીસાબ કરતાં કષ્ટ જણાય છે.

કિ૦—વારૂ, એ દુષ્ટ રોગ કેટલી વાર સુધી રહેતો હશે? જ્ઞા૦—તેનું કાંઇ નક્કી નહિ; કોઇ કોઇ વખત થોડી વારમાં જ સારૂં થઇ જાય

છે, અને કોઇ વખત કેટલીક વાર સુધી સારૂં રહીને ફરીથી બીજી વાર આક્રમણુ થઇ આવે છે.

ક્રિ૦—કેવી અવસ્થામાં એ રોગ નાશકારક નીવડે છે ? જ્ઞા૦—જ્યારે વારંવાર સખ્ત રૂપમાં એ રોગનું આક્રમણુ થાય, ત્યારે મોટા ભયનું કારણુ થઇ પડે છે એટલું જ નહિ પરન્તુ એમાંથી તો કેટલાંક બાળકો મરી પણુ જાય છે.

ક્રિ૦—જે સઘળાં લક્ષણો તમે કહ્યાં તેની સાથે શું બીજાં કોઇ લક્ષણો માલૂમ પડતાં હશે ખરાં કે ? જ્ઞા૦—હા, શરીર ગરમ થઈ જાય છે, નાડી ઉતાવળી વહે છે અને બેભાન અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે, વળી તે ઉપરાંત મજ્જાઓમાં ગરબડ થઇ જાય છે.

ક્રિ૦—વારૂ, રોગ શાન્ત થઇ જાય, તે જાણુવાનાં કાંઇ લક્ષણો હશે કે ? જ્ઞા૦—હા છે. જો તાણુ ધીમે ધીમે ઓછી થતી જોવામાં આવે, મોઢાની વિચિત્રતા ઓછી થતી જોવામાં આવે, પરસેવો વળવા માંડે, એમાંના કોઇ લક્ષણો જોવામાં આવે તો જાણુવું કે મૂર્ચ્છા ઉતરી છે.

ક્રિ૦—એ દુષ્ટ રોગનું નિવારણુ કરવાનો કોઇ ઉપાય નહિ હોય ? જ્ઞા૦—તાણુનો રોગ ઉત્પન્ન થાય ત્યારે ડાકટરને ત્યાંથી હલકો જુલાબ લેવાથી આરામ થઇ જાય છે.

ક્રિ૦—જો ભારે પદાર્થ ખાવાથી દુઃખ થાય તો શું કરવું જોઇએ ? જ્ઞા૦—સહેજ ગરમ પાણી પાઇને ઉલટી કરાવવાથી સારૂં થઇ જાય છે.

ક્રિ૦—ઉલટી કરાવવા સિવાય બીજો કોઇ ઉપાય હશે કે? જ્ઞા૦—હા, જળ અથવા દૂધની પીચકારી મારીને કોઠો સાફ કરવાથી આ-રામ થાય છે.

ક્રિ૦—પિચકારી મારવાનું કામ તો સઘળે ઠેકાણે થઇ શકે નહિ અને તે કામ સર્વેને કઠણુ થઇ પડે; પરન્તુ સહેલાઇથી આરામ થાય

એવા એકાદ બે ઉપાયો કહી દો. જ્ઞા૦—જ્યાંસુધી વેદના થતી બંધ ન થાય, ત્યાંસુધી સહન થઇ શકે તેવા ગરમ પાણીમાં સાથળ સુધી પાંચ કે દશ મિનિટ બાળકને બુડાડી રાખવાથી આરામ થાય છે.

કિ૦—વારુ, વેદના શાન્ત પડ્યા પછી શું કરવું જોઇએ? જ્ઞા૦—સૂકા કપડાવડે સારી રીતે શરીર ઢાંકી દેવું જોઇએ. તેમાં ઉનનું-ગરમ કપડું હોય તો વધારે સારૂં.

કિ૦—એ સઘળા ઉપાયોથી જો કાંઇ પણ ફેર ન પડે, તો શું કરવું જોઇએ? જ્ઞા૦—જ્યારે એમ માલૂમ પડે કે રોગ વારંવાર આક્રમણ કરે છે, ત્યારે પ્રથમની માફક સાથળ સુધી પગ ગરમ પાણીમાં ડુબાડીને એક હાથે ઠંડા પાણીની ધાર માથા ઉપર કરવી.

કિ૦—એથી શું સારૂં થઇ જાય? જ્ઞા૦—જોકે એકદમ તો આરામ ન થાય, તોપણ વારંવાર એ પ્રમાણે કરવાથી નક્કી ફાયદો થાય છે.

કિ૦—બાળકોને રોગ થવાથી દવા કરવી બહુ કઠણ થઈ પડે છે, કારણકે તેઓ કશું બોલી ચાલી શકે નહિ. માત્ર લક્ષણો જોઇને અનુભવ પ્રમાણે દવા કરી શકાય, કેમ ખરૂંના? જ્ઞા૦—ઘણી વખત દવા કરનારની ભૂલોથી અનેક બાળકો મૃત્યુ પામે છે, તેથી કરીને જેથી રોગ ન થાય તેવો પ્રયત્ન કરવો એ બુદ્ધિનું કામ છે.

પ્રકરણ ૪૬ મું.

બાળકોની શર્દી તથા ખાંસી.

કિ૦—આજે આપને આવતાં ઢીલ થએલી જોઇને મેં જાણ્યું કે આજે તો કાંઇ પણ ઉપદેશ મને મળી શકશે નહિ. જ્ઞા૦—આજે તો હું ઘણી પ્રવૃત્તિમાં હતું વ્હાલી! તેથી વધારે વખત મારાથી અહીં બેસી

શકાશે નહિ. એક બાળકને બહુ શર્દી લાગી ગઇ છે તેને મારે જોવા જવું છે.

કિ૦—શર્દીનો રોગ તો બાળકોને બહુ દુઃખદાયક હોય છે, કેમ નહિ વારૂ? જ્ઞા૦—હા, તેથી નાકમાં વળવળાટ આવે છે, આંખો ઝીણી થઇ જાય છે, માથું દુખ્યાં કરે છે અને સહેલાઇથી બાળક ધાવી શકતું નથી.

કિ૦—ધાવી શકે નહિ, ત્યારે શું કરે છે? જ્ઞા૦—સારી રીતે ધાવી વારંવાર સ્તનને વછોડી નાંખે છે અને ડીંટડીને આમ તેમ મસળ્યા કરે છે.

કિ૦—તેથી શું ધવરાવનારીને કાંઈ કષ્ટ નહિ થતું હોય? જ્ઞા૦—કષ્ટ કેમ ન થાય? બાળકના મોઢાની બહુ લાળ ચોંટવાથી ધવરાવનારીના સ્તનની ડીંટડી સૂજી જાય છે.

કિ૦—બાળકને શર્દી લાગવાથી શું તેનાં કાંઇ લક્ષણો જોવામાં આવતાં હશે? જ્ઞા૦—હા, (૧) વારંવાર છીંકો આવે છે. (૨) નાક અને આંખમાંથી પાણી ઝર્યા કરે છે. (૩) એની સાથે ઉધરસ પણ આવે છે તથા ગળામાં ખરેરી બાઝી જઇને ધડધડાટ અવાજ થાય છે. (૪) મોઢામાંથી લાળ તથા પાણી છૂટે છે. (૫) હાથપગમાં કળતર થાય છે. (૬) શરીર ગરમ થઇ જાય છે. (૭) તૃષા વારંવાર લાગે છે. (૮) સારી રીતે ખોરાક ખાઇ શકાતો નથી. (૯) બંધકોશ અથવા ઝાડાની કબજીયત રહે છે. (૧૦) શરીરમાં અશક્તિને લીધે આખો દહાડો સૂઇ રહેવાની ઇચ્છા થાય છે.

કિ૦—ઓહો! ત્યારે તો શર્દીનો ઉત્પાત કાંઇ ઓછો નથી ને શું? જ્ઞા૦—શરદીના ઉત્પાતને ઓછો કેમ કહી શકાય? તેથી બાળકો તો મરણતુલ્ય થઇ જાય છે.

કિ૦—એકીવારે શું શર્દીનાં સઘળાં લક્ષણો જણાઇ આવતાં હશે? જ્ઞા૦—ના, પ્રથમ પાણીના જેવો પદાર્થ નાકમાંથી ઝરે છે, પછી ઘાટો

પદાર્થ પડે છે અને છેવટે પરૂની માફક ધાટો ચીકણો પદાર્થ પડે છે. વળી તેની સાથે ઉપર કહેલાં દરદો પણ થાય છે.

કિ૦—શર્દી લાગવાથી શું સઘળાં બાળકોને એક જ જાતનાં દરદો થતાં હશે ? જ્ઞા૦—ના, કોઇ કોઇને નાકમાંથી પાણી ઝરે છે, રાત્રે ઉધરસ આવે છે, ગળામાં ખરેરી બાઝી જાય છે અને શરીર ગરમ થઇ જાય છે.

કિ૦—એ સિવાય બીજા કોઇ પ્રકારનાં દરદો થતાં હશે કે? જ્ઞા૦—હા, કોઇ કોઇ બાળકોને શર્દી લાગવાથી દમ લઈ શકાતો નથી, નાકમાંથી શ્વાસ સારી રીતે પસાર થઇ શકતો નથી, ગળું બળ્યાં કરે છે, અને શ્વાસ નિઃશ્વાસ લેતાં બહુ કષ્ટ થાય છે. કોઇ કોઇના આંખોના ડોળા બહુ લાલ થઇ જાય છે, આંખોમાંથી પાણી ઝરે છે અને નાકમાંથી અતિશય ચીકણો પદાર્થ ઝર્યા કરે છે.

કિ૦—ત્યારે તો આખો દિવસ નાકમાંથી ચીકણો પદાર્થ નીકળવાથી અને તેને વારંવાર લૂછવાથી નાક લાલચોળ થઇ જઇને બહુ દુખવા આવે. જ્ઞા૦—હા, નાકને વારંવાર લૂછવાથી તે પાકેલા ગુમડા જેવું થઇ જાય છે અને જરા અડકવાથી પણ બહુ દુઃખ થાય છે. એ ચીકણો પદાર્થ નીકળે ત્યારે પોચા હાથથી લૂછી નાંખવો જોઇએ, નહિતો જો જોર દઇને નાક લૂછવામાં આવે તો બિચારાં કુમળાં બાળકોને વેદના થાય છે. નાક લૂછવાના દોષથી અને શર્દીના દરદથી નાકમાં જખમ પણ થઇ આવે છે.

કિ૦—બાળકોના નાકમાં જખમ થવાથી તેનું નિવારણ કરવાનો કોઇ સહેલો ઉપાય હશે ? જ્ઞા૦—તુલસીનાં પાંદડાં ઘીમાં ભીંજાવીને તે ઘી જખમ ઉપર મૂકવાથી આરામ થાય છે.

કિ૦—વારૂ, શર્દી લાગવાથી કઇ કઇ બાબતોમાં સંભાળ રાખવી જોઇએ ? જ્ઞા૦—શર્દી લાગી હોય ત્યારે બાળકના શરીરને ઠંડો પવન

લાગવા દેવો નહિ, ભીંજાએલા બિછાનામાં સુવરાવવું નહિ, શરીરને જેમ બને તેમ ગરમ રાખવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ.

ક્રિ૦—વારૂ, શર્દીમાંથી તો ઘણુાને ખાંસી થઇ આવે છે. તેનું નિ· વારણુ શાથી થાય ? જ્ઞા૦—શર્દીનું નિવારણુ થવાથી તેની સાથે ખાંસી પણુ આરામ પામે છે.

ક્રિ૦—સઘળા લોકોને કયાં કયાં કારણોથી ખાંસી ઉત્પન્ન થતી હશે ? જ્ઞા૦—ઠંડો પવન લાગવાથી, પાણીમાં ભીંજાએલા રહેવાથી, પેટમાં પીડા થવાથી, શરીરમાં વાયુનું જોર વિશેષ હોવાથી, એ કાર· ણોથી ખાંસી થતી જોવામાં આવે છે.

ક્રિ૦—શર્દીની માફક ખાંસીથી બાળકને કષ્ટ થતું હશે કે ? જ્ઞા૦—હા, બાળકો બિચારાં ઉધરસ ખાતાં કોઇ કોઇ વખત ઉલટી પણુ કરે છે, વળી કોઇ કોઈ વખત તો દમ પણુ લઇ જાય છે.

ક્રિ૦—કેવી રીતે સાવચેતી રાખવાથી બાળકોને એ રોગ થઇ શકે નહિ ? જ્ઞા૦—હીમ અથવા ઠંડો પવન કદિ બાળકને લાગવા દેવો નહિ તેમજ પાણીમાં રમવા દેવું નહિ.

ક્રિ૦—ત્યારે તો જેમ બને તેમ બાળકને હુંફમાં કે ગરમીમાં રા· ખવાથી એ દુષ્ટ રોગ ઉત્પન્ન થઇ શકતો નથી, કેમ એમ જ ના ? જ્ઞા૦—હા, તે સિવાય ગરમ કપડાં બાળકને પહેરાવવાં જોઇએ કે જેથી શરીર ઠંડું પડી ન જાય.

ક્રિ૦—બાળકોની ખાંસી–ઉધરસ વિષે તમે સઘળું કહ્યું પરંતુ તેના ઉપચારો તો બિલકુલ કહ્યા નહિ ! જ્ઞા૦—બાળકોની ખાંસી નાશ પામે એવા સહેલા કેટલાક ઉપચારો કહું છું. (૧) ટંકણુખારનું બારીક ચૂર્ણ વાલ ૧ અને હળદર વાલ ૧ મધમાં મેળવી તેનું ચાટણુ કરી નિત્ય બે ત્રણુ વખત આંગળી આંગળી ચટાડવાથી ખાંસી નાબુદ થાય છે. (૨)

અરડુશીનો રસ મધમાં મેળવીને એકેક આંગળી ચટાડવાથી પણ બાળકની ઉધરસ નાશ પામે છે. (૩) બાળહરીતકી તથા સોનામુખી સમભાગે લેઇ તેનું બારીક ચૂર્ણ કરવું. તે ચૂર્ણ ૧॥ માસાને વજને લેઇ ગાયના દૂધમાં ઓગાળી તે દૂધ કપડેથી ગાળીને પાવાથી પણ આરામ થાય છે.

ક્રિ૦—અનેક બાળકો મોટી ઉધરસ અથવા જેને કેટલાક ઉટાંટીઓ કહે છે તેથી બહુ પીડાતાં જોવામાં આવે છે. તેને નિર્મૂળ કરવાનો કાંઇ ઉપાય નહિ હોય? જ્ઞા૦—બાળકને જ્યારે મોટી ઉધરસ અથવા ઉટાંટીઓ થઇ આવે, ત્યારે ચોખ્ખું મધ તોલા ૫ તથા શુદ્ધ એરંડીયું (દિવેલ) તેલ તોલા ૨॥ લેઇ તેમાં એક લીંબુનો રસ નાંખીને મિશ્રણ કરવું. તે બાળકને દર ચચ્ચાર કલાકે જરા જરા ચટાડવાથી આરામ થાય છે.

પ્રકરણ ૪૭ મું.

બાળાગોળી અને બાળકોના પ્રકીર્ણ રોગો.

ક્રિ૦—હાલના સમયમાં જ્યાં જોઇએ ત્યાં બાળકોને માટે બાળાગોળીનો બહુ ઉપયોગ થતો જોવામાં આવે છે, તેથી શું ફાયદો થતો હશે અને તેને કેમ બનાવતા હશે તે સવિસ્તર સમજાવો. જ્ઞા૦—બાળાગોળીને વૈદ્યક શાસ્ત્રની પદ્ધતિસર બનાવવામાં આવે તો બેશક બાળકોને ઉપયોગી છે. બાળાગોળીના સેવનથી ઘણાખરા રોગો તો બાળક ઉપર હુમલો જ કરી શકતા નથી પરન્તુ હાલમાં તો જ્યાં ત્યાં પુષ્કળ અફીણ નાંખેલી બાળાગોળી બહુ વપરાય છે. તેવી બાળાગોળીથી તો ઉલટું બાળકને નુકસાન થાય છે. અફીણની બાળાગોળી ખાવાથી

બાળક આખો દિવસ ઘેનમાં પડયું રહે છે, તેથી કેટલીક અજ્ઞાન સ્ત્રીઓ એમ ધારે છે કે આ બાળાગોળી બહુ સારી છે, કારણકે છોકરૂં બિલકુલ રડતું નથી, પરન્તુ એ ધારવું બહુ ભૂલભરેલું છે. એવી બાળાગોળાથી બાળક ક્ષીણ અને વ્યસની થઇ જાય છે. લે હું તને ઉત્તમ બાળાગોળીનો પાઠ લખાવું તે તું લખવા માંડ. (૧) સંચળ માસા ૩. (૨) હીરાબોળ માસા ૩. (૪) એળીયો માસા ૨. (૪) એલચી માસા ૨. (૫) કેશર માસો ૧. (૬) જાવંત્રી માસો ૧. (૭) ઇંદ્રજવ માસા ૨. (૮) અફીણ માસા ૧. (૯) દેકામાળી માસા ૨. એટલી વસ્તુઓને નાગરવેલના પાનના રસમાં ખરલ કરી તેની મગ મગ જેવડી ગોળીઓ બનાવી ધાવણ સાથે અથવા ગાયના દૂધમાં એક ગોળીની ભૂકી નિત્ય સવારે પાવાથી બાળક નીરોગી રહે છે. આ ગોળી ફક્ત સવારે એક વખત આપવી.

કિ૦—વારૂ, હવે બાળાગોળાનો બીજો પાઠ હોય તો લખાવો, જ્ઞા૦—બીજી બાળાગોળીમાં (૧) કસ્તુરી તોલો ૦।. (૨) પીપળી મૂળ તોલો ૧. (૩) જેઠીમધ તોલો ૧. (૪) જાયફળ તોલો. ૧. (૫) જીરૂં તોલો ૧. (૬) માયફળ તોલો ૧. (૭) લવીંગ તોલો ૧. (૮) કૃષ્ણાગેરૂ તોલો ૧. (૯) તજ તોલો ૧. (૧૦) એળીયો તોલો ૧. (૧૧) કચોરા તોલો ૧. (૧૨) સુવા તોલો ૧. (૧૩) નાગરમોથ તોલો ૧. (૧૪) કડવો ક્ષીંબડો તોલો ૧. (૧૫) હળદર તોલો ૧. (૧૬) અજમોદ તોલો ૧. (૧૭) આંબા હળદર તોલો ૧. (૧૮) ગોરોચન તોલો ૧. (૧૯) કેશર તોલો ૧. (૨૦) કોષ્ટ તો. ૧. (૨૧) વજ તોલો ૧. (૨૨) બહેડાં તો. ૧. (૨૩) સૂંઠ તો. ૧. (૨૪) પિંપર તો. ૧. (૨૫) જટામાસી તો. ૧. (૨૬) નાગરકેશર તો. ૧. (૨૭) દેવદાર તો. ૧. (૨૮) અક્કલકરો તો. ૧. (૨૯) મરડાશીંગી તો. ૧. (૩૦) બાળહરડે તો. ૧. (૩૧)

આવળ કાઠી તો. ૧. (૩૨) મીંઢીઆવળ તો. ૧. (૩૩) ધમાસો તો. ૧. એ સર્વ વસ્તુઓનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી ગાયના મૂત્રમાં ખરલ કરી એકેક અગર બબે તોલાની ગોળીઓ બનાવવી. તે ગોળી ધાવણમાં અથવા ગાયના દૂધમાં ઘસીને નિત્ય સવારમાં પાવાથી બાળક નીરોગી અને મજબુત થાય છે. આ ઔષધોને તેથી અર્ધા, પા, અગર ગમે તેટલા વજનમાં પણ સરખા પ્રમાણમાં લઇને ઓછા વજનની ગોળીઓ બનાવી પણ શકાય.

કિ૦—બાળકોને કોઇ વાર દમનો રોગ થઇ આવે છે, તે રોગને નાબુદ કરવાનો જો એકાદ સહેલો ઉપાય હોય તો કહો. જ્ઞા૦—બાળકોના દમના રોગનો સહેલો અને અકસીર ઇલાજ ગધેડીનું દૂધ પાવાનો છે. બાળક પી શકે તેટલું ગધેડીનું દૂધ નિત્ય પાવાથી દમનો રોગ નાશ પામે છે. ગધેડીનું દૂધ ગરમ કરાય નહિ, પરન્તુ જે શીશીમાં તે દૂધ રાખેલું હોય તે શીશીને ગરમ પાણીમાં બોળીને પછી તે દૂધ ઉપયોગમાં લેવું.

કિ૦—બાળકને કોઇ વાર ડુંટીએ સોજો ચડી આવે છે, તેનો એકાદ સહેલો ઉપાય હોય તો કહો. જ્ઞા૦—બાળકની ડુંટીએ અથવા ડુંટીની આજુબાજુએ સોજો ચડી આવે તો ખેરની છાલ લાવીને ગાયના દૂધમાં ઘસીને ફક્ત ત્રણ દિવસ પાવાથી તુરત આરામ થાય છે. ખોરાકમાં ફક્ત દૂધ અને દૂધમાં રાંધેલા ચોખા આપવા.

કિ૦—બાળકને ઉલટી તથા ઝાડો થઈ આવે છે, તે નાબુદ કરવાનો એકાદ સારો અને સહેલો ઉપાય હોય તો કહો. જ્ઞા૦—બાળકને ઉલટી તથા ઝાડો થઇ આવે, ત્યારે જીરૂં તથા સૂંઠ લાવી તેને જરા શેકી તેનું બારીક ચૂર્ણ કરવું. પછી ચોખાના ધોવણમાં શંખ ઘસીને તે ધોવણમાં પેલું ચૂર્ણ સરખે વજને નાંખીને બાળકને પાઇ દેવાથી ઉલટી તથા ઝાડો તુરત બંધ પડે છે.

ક્રિ૦—બાળકને રતવાનો રોગ થાય ત્યારે શું કરવું ? જ્ઞા૦—રતવાનો રોગ થાય ત્યારે રતાંજલી, સુખડ (ચંદન) ને તેલીઓ દેવદાર તથા પદ્મકાષ્ટનું લાકડું આ ચાર વસ્તુઓ પાણીમાં ઘસીને તેમાં મધ નાંખી બાળકની માતાએ પી જવું; તથા સુખડ, તેલીયો દેવદાર, પદ્મનું કાષ્ટ, શંખ, રસવંતી અને રતાંજલી એ સર્વ વસ્તુઓ તાંદળજાના પાણીમાં ઘસીને રતવા ઉપર ચોપડવાથી તુરત આરામ થાય છે.

ક્રિ૦—બાળક ખુબસુરત તથા તંદુરસ્ત થાય એવો કોઇ સહેલો ઉપાય જો હોય તો કહો. જ્ઞા૦—બાળકને ખુબસુરત તથા તંદુરસ્ત બનાવવાને માટે એક ઉત્તમ ઉપાય એ છે કે બશેર સરસવ એક માટીના વાસણમાં એક શેર પાણીમાં ઉકાળવા. જ્યારે સઘળું પાણી બળી જાય ત્યારે વાસણ ચૂલા ઉપરથી નીચે ઉતારી તેમાંના સરસવ કપડા ઉપર તડકે સૂકવવા, અને તેમાંથી થોડા લઇ થોડા પાણીની સાથે પત્થર ઉપર વાટીને બાળકને શરીરે માલીસ કરવા, તેના ઉપર થોડું તલનું તેલ પણ શરીરે માલીસ કરવું અને પછી બાળકને ઉંઘાડી દેવું. ઉંઘીને ઉઠ્યા પછી ચોખ્ખા પાણીવડે બાળકને ન્હવરાવીને ડીલ કોરૂં કર્યા પછી કપડાં પહેરાવી દેવાં. આમ થોડાક દિવસ કરવાથી બાળક ખુબસુરત તથા મજબુત થાય છે.

પ્રકરણ ૪૮ મું.

બાળકના ગળામાં કાંઇ ભરાઇ રહે ત્યારે શું કરવું ?

ક્રિ૦—ઘણી વખત બાળકના ગળામાં કાંઇ વસ્તુ અટકાઇ રહેવાથી ભારે અનર્થ ઉભો થાય છે. તે વિષે કૃપા કરીને આજે સમજાવો.

જ્ઞા૦—કોઇ પણ કારણથી શ્વાસનળીમાં કાંઇ પણ ચીજ અટકાઇ રહે-વાથી બાળક બહુ દુઃખી થાય છે.

ક્રિ૦—શ્વાસ નળી કોને કહે છે ? જ્ઞા૦—ગળાની અંદર જે નળી વાટે આપણે શ્વાસ લઇએ છીએ, તે નળીને શ્વાસનળી કહે છે. ઇશ્વરની કેવી અદ્‌ભુત કળા છે કે એ નળીની અંદર જો કોઇ પણ વસ્તુ અટકાઇ રહે, તો તુરત જ બાળકને ખાંસી આવવા લાગે છે.

ક્રિ૦—એ પ્રમાણે ખાંસી આવવાથી શું કાંઇ ફાયદો થતો હશે ? જ્ઞા૦—હા, ફાયદો કેમ ન થાય ? ખાંસીના ધમકારથી શ્વાસનળીમાંથી તે જણસ બહાર નીકળી જાય છે અને તેથી ફરીને પીડા થતી નથી.

ક્રિ૦—નાનાં નાનાં બાળકોને એ પ્રમાણે વારંવાર શ્વાસનળીમાં જે તે ચીજો ભરાઇ રહે છે તેનું કારણ શું હશે ? જ્ઞા૦—એનું કારણ એ કે બાળકો પગલીઓ ભરતાં ભરતાં મોઢા આગળ જે ચીજ ભાળે તે ઉપાડીને મોઢામાં નાંખે છે, તેમાંની ઘણી ખરી મોટી ચીજો ગળાંની અંદર અટકાઇ રહે છે.

ક્રિ૦—બાળકના ગળામાં જો કદિ કાંઇ વસ્તુ અટકાઇ રહે, તો શું કરવું જોઇએ ? જ્ઞા૦—ગળાની અંદર વાગે નહિ તેવો સળીઓ અથવા હાથનાં આંગળાં ઘાલીને ઉલટી કરાવવાના પ્રયત્નો કરવા. ઉલટી થવાથી તેની સાથે અટકી પડેલી વસ્તુ પણ બહાર નીકળી જાય છે.

ક્રિ૦—એ ઉપાય કરવાથી જો કાંઇ પણ ફાયદો ન માલુમ પડે, તો શું કરવું ? તો કાંઇ પણ વિલંબ નહિ કરતાં સારા અનુભવી વિદ્વાન ડાકતરને બોલાવીને યોગ્ય ઉપચાર કરાવવા.

ક્રિ૦—જે લોકો માંસનો આહાર કરે છે, તેમના બાળકને જો કદિ માંસનો કકડો ગળામાં અટકાઇ રહે, તો શું કરવું ? જ્ઞા૦—તેને પણ ઉલટી કરાવવાના પ્રયત્નો કરવા. જો ઉલટીથી કશો ફાયદો ન થાય તો

ઓચીંતું ગળું ધાબડવાથી અથવાતો બાળકને ઉંધે માથે કરવાથી ગ-ળામાં ભરાઇ રહેલો કકડો નીકળી જાય છે.

ફિ૦—આવા સહેલા ઉપાયો સઘળા મનુષ્યોએ નહિ જાણવાથી એક નજીવી વિપત્તિમાં પણ લોકો ભારે ઘોંઘાટ કરી મૂકે છે! જ્ઞા૦—લોકોની તે મોટી ભૂલ છે. કોઈ પણ જાતની વિપત્તિ આવી પડતાં તેને કેવી રીતે હડાવવી, એ બાબતના જ્ઞાનથી તદ્દન અજ્ઞાન રહેવું તે બહુ દુઃખદાયક છે!

પ્રકરણ ૪૯ મું.

ઓરી અને અછબડા.

ફિ૦—આજકાલ ઓરી અને અછબડાનો રોગ ઘણી જગાએ થતો જોવામાં આવે છે, તેથી કરીને એ વિષે જાણવાની બહુ જરૂર છે. ઓરી અને અછબડામાં શો તફાવત હશે? જ્ઞા૦—કાંઇ ઝાઝો તફાવત નથી. અછબડાના દાણા બહુ પારવા નીકળે છે અને રંગે લાલ હોય છે. ઓરી-ના દાણા અળાઇઓના જેવા ઝીણા અને ઘાટા હોય છે.

ફિ૦—એ બન્ને રોગમાં વધારે ભય શેમાં? જ્ઞા૦—ઓરીમાં વધારે ભય રહે છે. અછબડા નીકળવાથી બાળકને કોઇ જાતની ઇજા થતી નથી.

ફિ૦—વારૂ, ઓરીનો રોગ વરસમાં કયે વખતે નીકળવાનો ભય વધારે રહે છે? જ્ઞા૦—વસન્ત અને ગ્રીષ્મ ઋતુમાં એ રોગનું જોર વિશેષ જોવામાં આવે છે.

ફિ૦—ઓરી તથા અછબડા એક વાર નીકળી ગયા પછી ફરીથી તેનો કાંઇ ભય ખરો? જ્ઞા૦—ઘણું કરીને જોવામાં આવે છે કે એક વખત નીકળી ગયા પછી બીજી વાર તેનો ભય રહેતો નથી.

ક્રિ૦—ઓરી તથા અછબડા નીકળ્યા પહેલાં કોઇ જાતનાં લક્ષણો દેખાતાં હશે ખરાં ? જ્ઞા૦—હા, લક્ષણો તો ઘણાં જોવામાં આવે છે. (૧) પ્રથમ શર્દી લાગુ પડે છે. (૨) અજવાળું સહન થઇ શકતું નથી. (૩) મોઢું અને આંખો સુઝી આવે છે. (૪) વારંવાર છીંકો આવે છે, માથામાં દુખાવો થાય છે અને સાથે સાથે ઉધરસ પણ આવે છે. (૫) ગળામાં, છાતીમાં અને કાનમાં વેદના થાય છે. (૬) ટાઢ આવે છે, શરીર તપી આવે છે, તેની સાથે ઉલટી પણ થાય છે, પેટમાં પીડા થાય છે અને નિરંતર થાક લાગે છે.

ક્રિ૦—ત્યારે શું એ સઘળાં લક્ષણો જણાયા પછી તુરત જ ઓરી દેખાવ દે છે ? જ્ઞા૦—હા, ચોથે દિવસે ઓરી પ્રકાશ પામે છે.

ક્રિ૦—પ્રથમ કયાં કયાં અંગોમાં તે દેખાવ દે છે ? જ્ઞા૦—પ્રથમ મોઢામાં, ગળામાં, છાતીમાં, અને પેટે નીકળે છે.

ક્રિ૦—ત્યારે જે વખતે પગે જોવામાં આવે તે વખતે સઘળે ઠેકાણે ઓરી નીકળી ગએલા સમજવા ને? જ્ઞા૦—હા,સર્વેની પાછળ પગે નીકળેછે.

ક્રિ૦—કેટલા દિવસ પછી તે અદૃસ્ય થઇ જાય છે ? જ્ઞા૦—ઘણું કરીને છ દિવસ પછી તે દાણા કરમાવા માંડે છે.

ક્રિ૦—એ રોગોમાં કોઇ પ્રકારના ઔષધોની વ્યવસ્થા કરી શકાય ? જ્ઞા૦—કાંઇ જરૂર હોતી નથી, તોપણ એટલું તો ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું કે જે આહારથી પેટમાં વેદના થાય તેવો કોઇ પણ આહાર કરવા દેવો ઉચિત નથી.

ક્રિ૦—વારૂ, આજકાલ જોવામાં આવે છે કે લોકો તાવ આવે કે તુરત જુલાબ દે છે; તે શું સારૂં કહેવાય ? જ્ઞા૦—ઓરી, અછબડા કે શીળીના રોગમાં તાવ આવે કે તુરત જુલાબ દેવાથી તો બાળકને હાથે કરીને ઝેર પાવા જેવું થાય છે, કારણકે ઓરી અને શીળીના રોગમાં

જુલાબ દેવાથી શરીર રસહીન થઇ જાય છે અને એટલું બધું કષ્ટ પડે છે કે એમાંથી તો અનેક બાળકોનાં મૃત્યુ પણ નીપજે છે. જ્યારે ઓરી અને શીળીનો રોગ લાગુ પડે ત્યારે એક બીજી બાબત ઉપર વિશેષ દૃષ્ટિ રાખવી જોઇએ કે એ બન્ને રોગ બહુ ચેપી હોય છે તેથી કરીને બહુ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે.

કિ૦—ચેપી રોગ કોને કહે છે? જ્ઞા૦—જે સઘળા રોગની છાયા-પડછાયો અથવા સ્પર્શ કરવાથી રોગ લાગુ પડે તેને ચેપી રોગ કહે છે.

કિ૦—ત્યારે તો ઓરી અને શીળીના રોગીની પાસે બાળકને જાઆવ કરવા દેવી સારી નહિ. જ્ઞા૦—હા, તેમાં પણ જે બાળકને એ રોગ કદિ થયો ન હોય તેને તો એ રોગના દર્દી પાસે જવા દેવું જ નહિ.

કિ૦—ઓરી અને શીળી શું એક જ જાતના રોગો હશે કે? જ્ઞા૦—ના. ઓરી કરતાં શીળીનો રોગ તો બહુ ભયંકર હોય છે. શીળીના રોગમાં જેટલી વેદના થાય છે તેટલા જ પ્રમાણમાં જીવનો પણ ભય રહે છે.

પ્રકરણ ૫૦ મું.

શીળી અથવા બળીઆ.

કિ૦—આજ તો શીળી અથવા બળીઆનો વિષય સમજાવો. જ્ઞા૦—હા, સઘળા લોકોએ શીળી અથવા બળીઆ વિષે જાણવાની જરૂર છે, કારણકે એ રોગમાં જેટલી વેદના, વિપત્તિ અને પ્રાણનો ભય રહે છે તેટલો ભય બીજા કોઇ પણ રોગમાં જોવામાં આવતો નથી.

કિ૦—એ દુષ્ટ રોગમાંથી બચવાનો શું કાંઇ ઉપાય નહિ હોય? જ્ઞા૦—છે, બળીઆ ટંકાવવાથી કેટલેક અંશે એનો ભય દૂર થાય છે.

ક્રિ૦—પહેલાંના વખતમાં આપણા દેશમાં શીળીના ચેપથી બળીઆ ટાંકવાનો રીવાજ હતો; તે સારો હતો કે કેમ ? જ્ઞા૦—શીળીના ચેપથી બળીઆ ટંકાવવામાં આવે તો જીવનો ભય તો ન રહે, પરન્તુ તેથી બાળકોને કષ્ટ બહુ સહન કરવું પડતું.

ક્રિ૦—ત્યારે કેવી રીતે બળીઆ ટંકાવવાથી બહુ વેદના સહન કરવી પડતી નથી ? જ્ઞા૦— વિલાયતી રસી એટલે ગાયના આંચળમાંથી કાઢેલી રસીવડે બળીઆ ટંકાવવાથી કોઇ જાતનો ભય રહેતો નથી અને કોઇ પણ પ્રકારની વેદના ભોગવવી પડતી નથી.

ક્રિ૦—એ પ્રકારની વિલાયતી રસીથી એક વખત બળીઆ ટંકાવવાથી શું ફરીથી કોઇ વખત બીજી વાર ટંકાવવાની જરૂર રહેતી નથી કે? જ્ઞા૦—ફરીથી બીજી વખત બળીઆ ટંકાવવાની જરૂર રહે છે, કારણકે ગાયના આંચળમાંથી કાઢેલી રસીનું તેજ ઓછું હોય છે તેથી ફરીને સાત વરસની મુદત જવા દીધા પછી ફરીથી બીજી વાર બળીઆ ટંકાવવાની જરૂર પડે છે.

ક્રિ૦—એ રસીથી બળીઆ ટંકાવવા સંબંધી શું કોઇ જાતના નિયમોનું પાલન કરવું પડતું હશે ? જ્ઞા૦—હા. હું સઘળા નિયમો એક પછી એક તને કહી દઉં છું, તે તું ધ્યાનમાં રાખજે. (૧) તન્દુરસ્ત અને બળવાન શરીરવાળા બાળકને બળીઆ ટંકાવી શકાય. (૨) જે બાળકને ગડગુમડ અથવા ખસ લુખસ વગેરે ચામડીનાં દરદો થયાં હોય તે બાળકને બળીઆ ટંકાવવા ઉચિત નથી. (૩) બાળકને જે વખતે દાંત આવતા હોય તે વખતે બળીઆ ટંકાવવા નિષિદ્ધ છે.

ક્રિ૦—વારૂ, બળીઆ ટંકાવ્યા પછી કોઇ બીજા બાળક કે જેને શીળીના દાણા બરાબર ઉઠયા હોય, તેનો ચેપ લેવાનો રીવાજ છે, તે શું ? જ્ઞા૦—જે બાળકને શીળીના દાણા બરાબર ઉઠતા ન હોય તેને સારા

દાણાવાળા કોઇ બીજા બાળકનો ચેપ લગાવવાથી દાણા બરાબર ઉપસે છે.

કિ૦—કેવા બાળકનો ચેપ લેવાથી કોઈ જાતનો ભય રહેતો નથી? જ્ઞા૦—જે બાળકનાં માબાપને ગરમીનો રોગ અથવા પ્રમેહ વગેરે દરદો ન હોય તેવાં માબાપના તન્દુરસ્ત બાળકનો સાત આઠ દિવસના બળીઆનો ચેપ લેવો ઉચિત છે.

કિ૦—એ સઘળાં રોગિષ્ઠ બાળકોનો ચેપ લેવામાં દોષ શું હશે? જ્ઞા૦—દોષ કાંઇ ઓછો નથી; ગંદાં અને બગડેલાં લોહીવાળા બાળકનો ચેપ લેવાથી ધાતુમાં વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે અથવા એકનો રોગ બીજાને લાગુ પડવાનો ભય રહે છે.

કિ૦—વારૂ, તમે જે હમણાં કહ્યું કે સાત વરસને અન્તરે બીજી વાર બળીઆ ટંકાવવા લાભકારક છે એ નિયમમાં શું કશો ફેરફાર થઇ શકે નહિ? જ્ઞા૦—ફેરફાર કરવો હોય તો થઇ શકે. જ્યારે માલૂમ પડે કે આસપાસ શીળીનો રોગ જોરબંધ ફાટી નીકળ્યો છે, ત્યારે સાત વરસની અંદર પણ બીજી વખત બળીઆ ટંકાવવા લાભકારક છે.

કિ૦—વારૂ, વરસની અંદર કઇ ઋતુમાં બળીઆ ટંકાવવા લાભકારક છે? જ્ઞા૦—માઘ અને ફાલ્ગુન માસમાં બાળકોને બળીઆ ટંકાવવા લાભકારક છે, તોપણ જો જરૂર પડે તો કોઇ પણ બીજી ઋતુમાં અથવા ગમે તે ઉમ્મરમાં બળીઆ ટંકાવી શકાય.

કિ૦—બળીઆ ટંકાવ્યા પછી બીજી કઇ કઇ બાબતોમાં લક્ષ રાખવું જોઇએ? જ્ઞા૦—એનું કાંઇ નક્કી નથી, તોપણ બહુ ઠંડી ન લાગે અથવા બહુ ગરમી ન લાગે એ પ્રમાણે બાળકને રાખવું જોઇએ.

કિ૦—પથ્યાપથ્ય પાળવાનો નિયમ શું હશે? જ્ઞા૦—જે જણસો ખાવાથી પેટમાં દુઃખ થાય, તે જણસોનો ત્યાગ કરાવવો જોઇએ.

કિ૦—ઘણા લોકો બાળકને બિલકુલ બળીઆ જ ટંકાવતા નથી તે શું

સારૂં હશે ? જ્ઞા૦—ના, તે પ્રમાણે કરવું એ ઠીક નથી. બળીઆ ટંકાવવાથી શીળીનો ભય રહેતો નથી; કદાપિ જો બળીઆ ટંકાવ્યા પછી તુરત જ શીળી નીકળે તોપણ તેમાં બિલકુલ ભય રાખવાની જરૂર રહેતી નથી.

કિ૦—વારૂ, કુમળા બાળકોને પણ બળીઆ ટંકાવવા ઉચિત છે ? જ્ઞા૦—હા, જ્યારે માલૂમ પડે કે આસપાસમાં શીળીનો રોગ જોરબંધ ફાટી નીકળ્યો છે તે વખતે બિલકુલ આનાકાની નહિ કરતાં કુમળાં બાળકોને પણ બળીઆ ટંકાવવા લાભકારક છે.

કિ૦—હવે કહો કે શીળીનો રોગ એ શું હશે ? જ્ઞા૦—શરીરની અંદરનું એક પ્રકારનું ઝેર પ્રકટી નીકળે તેને શીળી કહે છે.

કિ૦—એ ઝેર શરીરની અંદર પ્રવેશ કર્યા પછી કેટલે દિવસે પ્રકાશ પામે છે ? જ્ઞા૦—એક પખવાડીઆની અંદર તાવ દેખા દે છે; ત્યારપછી શીળીના દાણા બહાર નીકળે છે.

કિ૦—શીળીએ દેખાવ દીધા પહેલાં કોઇ પ્રકારનાં લક્ષણો માલૂમ પડતાં હશે ખરાં કે ? જ્ઞા૦—હા, સાંભળ. (૧) માથામાં દરદ થાય છે. (૨) મોઢું બધું સુજી આવે છે. (૩) ઉલટી થવા માંડે છે. (૪) પીઠ અને કમરમાં વેદના થાય છે. (૫) અશક્તિ અને થાક જણાય છે. (૬) છાતીમાં દબાણ થાય છે. (૭) છીંકો આવવા લાગે છે. (૮) ખાંસી પણ આવવા લાગે છે. (૯) શ્વાસ નિઃશ્વાસ લેતાં કષ્ટ પડે છે.

કિ૦—એ સઘળી વેદના થવા માંડયા પછી કેટલે દિવસે શીળી પ્રકટ થાય છે ? જ્ઞા૦—ત્રીજે અથવા ચોથે દિવસે શીળી દેખાવ દે છે, અને પાછળથી આખે શરીરે પ્રસરી રહે છે.

કિ૦—એ શીળીના દાણા આખે શરીરે પ્રસરી ગયા પછી તાવની સ્થિતિ કેવી હોય છે ? જ્ઞા૦—તે વખતે તાવ મોળો પડી જાય છે.

કિ૦—કેટલે દિવસે એ શીળીના દાણામાં પરૂ ભરાય છે ? જ્ઞા૦—

ઘણું કરીને છ અથવા આઠ દિવસે એ દાણામાં પરૂ ઉત્પન્ન થાય છે. કિ૦—શીળીના દાણા પાક્યા પછી એ પરૂ શું બહાર નીકળી જતું હશે કે? જ્ઞા૦—હા, સમ્પૂર્ણ રીતે પાકી ગયા પછી એ દાણા ફાટી જઇને તેની અંદરનું પરૂ બહાર નીકળી જાય છે.

કિ૦—કેટલા દિવસ પછી એ સડી ગયેલી ચામડી ઉતરી જાય છે? જ્ઞા૦—ઘણું કરીને ચૌદ દિવસ પછી એ ચામડી ઉતરી જાય છે.

કિ૦—એ પછી કોઇ જાતની વિપત્તિ આવી પડતી હશે કે? જ્ઞા૦—હા. જો રોગ ભયંકર રીતે નીકળ્યો હોય તો વધારે દિવસ સુધી તેના જખમો રૂઝાતા નથી અને તે સઘળી જગાએ ચાઠાં પડી રહે છે.

કિ૦—ઓહો ! ત્યારે તો એ રોગ બહુ ભયંકર ! જ્ઞા૦—હા, એ રોગમાંથી બિચારાં કેટલાંક બાળકોની આંખો જતી રહે છે, કોઇના કાન ખોટા પડી જાય છે. કોઇ બાળક પગે લુલું થઈ જાય છે, કોઈ હાથે ઠુંઠું બની જાય છે, વળી કોઇ બાળક તો એટલું બેડોળ બની જાય છે કે તેને જોવાની પણ ઇચ્છા થતી નથી!

કિ૦—ઓહો! એ રોગની તો વાત સાંભળતાં જ મારૂં શરીર કમ્પવા લાગે છે! વારૂ, એ રોગનાં બીજાં કાંઈ જાણવા જેવાં લક્ષણો હશે ખરાં કે? જ્ઞા૦—હા, લક્ષણો તો હજુએ ઘણાંએ છે. (૧) શીળીનો રોગ પ્રકટ થયા પહેલાં સારી રીતે ઉંઘ આવતી નથી અને રોગી બહુ વિહ્વળ બની જાય છે. (૨) જે વખતે તાવ આવે ત્યારે શરીર તપી જાય છે, વારંવાર તૃષા લાગે છે અને નાડી ઉતાવળી ચાલવા લાગે છે. (૩) કોઇ કોઇ વખત અઘોર અને કોઇ કોઇ વખત અર્ધજાગૃત અવસ્થા માલૂમ પડે છે. આંખો અર્ધમિંચાએલી જોવામાં આવે છે. (૪) શીળીના દાણા નીકળતાં પહેલાં છાતીમાં વેદના થાય છે તથા છાતી દબાય છે; સાથે સાથે ઉલટી પણ થાય છે. (૫) વમન

થયા પછી પેટમાં વેદના થવા માંડે છે અને જમવા ઉપર તદ્દન અભાવ ઉત્પન્ન થાય છે. (૬) જીભ ઉપર છારી વળી જાય છે, ઝાડો કઠણ ઉતરે છે, માથામાં દરદ થાય છે, હાથપગ હલાવતા ચલાવતાં દુઃખાય છે, સ્વભાવ ચીડીઓ બની જાય છે અને છાતીમાં ચીરા પડયા જેટલી વેદના થાય છે. (૭) માથામાં, પીઠમાં, અને કમરમાં વેદના થાય છે, શાન્ત બેસી અથવા સુઇ રહેવાથી વધારે વેદના જણાય છે. આમ તેમ ફરવાથી સહેજ આરામ માલૂમ પડે છે. (૮) શ્વાસનિઃશ્વાસ લેતાં કષ્ટ જણાય છે, પેટ માથું વગેરે અવયવોમાં બહુ વેદના થાય છે અને દાણા પાકતી વખતે તો અતિશય અકળામણ તથા વેદના વધી પડે છે. (૯) દાણા પાકતી વખતે આંખોમાં અગ્નિ બળે છે, નાક અને ગળું સજ્જડ થઇ જાય છે, શ્વાસમાં દુર્ગંધ આવે છે, ખાંસી અથવા ઉધરસ આવે છે, સ્વરમાં ફેરફાર થઇ જાય છે અને ચામડી ફૂલી આવે છે.

કિ૦—ઓહો! શીળીનો રોગ કેવો ભયાનક છે, તે હવે હું સારી રીતે સમજી! ત્યારે શીળીનો રોગ સાધ્ય છે કે અસાધ્ય છે, તે જાણવાના કાંઇ ઉપાયો નહિ હોય? જ્ઞા૦—હા છે, શીળીના દાણા જો દૈવયોગે છૂટા છૂટા અને બહુ જ થોડા અને નાના દેખાય તો બાળકને કશી ઇજા નહિ થાય તેમ જાણવું. બહુ જ ઘટ્ટ અને મોટા દાણા દેખાય તો તે લક્ષણ ખરાબ સમજવું. ઝાડો બંધ થઇ જાય તો તે લક્ષણ પણ ખરાબ જાણવું. રક્તમિશ્રિત પેસાબ થાય તો તે લક્ષણ ખરાબ જાણવું. પેસાબ બહુ જ ઓછો થાય તે લક્ષણ પણ ખરાબ જાણવું. ખરાબ લક્ષણો દેખાવાનાં હોય તે પહેલાં બાળકને સખ્ત તાવ આવે છે. અશક્ત અને બહુ જ નાના બાળકને આ રોગ બહુ જોખમભરેલો છે.

કિ૦—વારૂ, એ રોગમાં કાંઇ ઔષધોપચાર કરવાની જરૂર ખરી કે નહિ? અગર જો કરી શકાય તો કયા કયા ઔષધોપચાર કરવા

તે કહો. જ્ઞા૦—ઔષધોપચાર કરવાની બહુધા જરૂર પડતી નથી. તોપણ શીળીવાળા બાળકને ઘામ—અફારો થાય તેવા ઉપાયો કરવા. જુલાબ ન આપવો પણ મળશુદ્ધિ થાય તેવા ઉપાયો કરવા. શીળીના રોગમાં કાંઇ પણ ઉપચાર થઇ શકે નહિ એવું કેટલાક અજ્ઞાન લોકોનું માનવું છે, પરન્તુ એ માનવું ઘણું ભૂલભરેલું છે. એમ કરવાથી ઘણી વખત બાળકોનો ઘાત થાય છે. શીળીવાળા બાળકને ઉબકા અથવા ઉલટી થાય તો તે બંધ કરવાના ઉપાયો અવશ્ય કરવા જોઇએ. જ્યારે દાણા ભરાઇને ફુટવા અથવા કરમાવા માંડે ત્યારે છાણાની રાખ કપડેથી ચાળીને ઉપર દાબવી કે જેથી કરીને અંદરનું પરૂ ચારે બાજુ પ્રસરે નહિ. બાળકને જેમ બને તેમ આનંદી રાખવું. તેની આગળ ગીત વગેરે ગાઇને તેને ખુશ રાખવું. શક્તિનો નાશ ન થાય માટે બાળકને દૂધ અને ઘી એકઠું કરીને પાવુ,

ક્રિ૦—એ રોગ અમુક વયસુધીમાં જ થાય તેનો કશો નિયમ હશે? જ્ઞા૦—ના. એ રોગ નાના મોટા દરેક મનુષ્યને ગમે તે અવસ્થામાં લાગુ પડે છે, તેટલા માટે બળીયા ટંકાવવાનું ચૂકવું જોઇએ નહિ.

પ્રકરણ ૫૧ મું.

વંશનો લોપ થવાનું કારણ.

જ્ઞા૦—વંશની રક્ષા કરવા માટે જે સઘળા વિષયો તરફ દૃષ્ટિ રાખવી જોઇએ તે સઘળા વિષયો મેં તને કહી દીધા છે, પરન્તુ જે સઘળાં કારણોથી વંશનો લોપ થાય, સન્તાનો બધાં વીર્યહીન ઉત્પન્ન થાય અને નાના પ્રકારના દોષોથી પ્રજા રોગિષ્ઠ થાય, તે વિષયની એક બે વાતો મારે આજ તને કહેવાની છે.

કિ૦—તે તો બહુ જ ઉપયોગી વાત. કહો જોઇએ. જ્ઞા૦—મોટામાં મોટી એક વાત એ યાદ રાખવાની છે કે સ્વચ્છ લોહી એ જ સઘળા સુખનું મૂળ છે અને અશુદ્ધ એટલે વિકારવાળું લોહી એ જ રોગ અને શોકનું મૂળ કારણ છે. તે એટલી બધી ખરાબ અસર કરે છે કે વંશનો પણ નાશ કરે છે!

કિ૦—આ વાત હું સારી રીતે સમજી શકતી નથી. જ્ઞા૦—તું વિચાર કર કે લોહીવડે જીવ અને દેહની રક્ષા થાય છે. તેથી કરીને તે લોહીમાં જો વિકાર ઉત્પન્ન થાય તો તેની સાથે શરીરની અંદરના સાંચાઓમાં પણ વિકાર ઉત્પન્ન થાય તેમાં આશ્ચર્ય શું?

કિ૦—હા, હવે હું સમજી! ત્યારે તો વિકારવાળા લોહીથી જેટલું અનિષ્ટ પરિણામ આવે છે, તેટલું અનિષ્ટ પરિણામ બીજા કશાથી પણ આવતું નથી. જ્ઞા૦—હા, બીજી બધી જાતનાં દરદોથી તો માત્ર મનુષ્યને વેદના જ સહન કરવી પડે છે, પરન્તુ લોહીના વિકારથી તો આખા વંશની પ્રજા સદાને માટે દુર્ભાગી અને અલ્પાયુષી બની જાય છે! જો પોતાનો દેહ અને પુત્ર વગેરેનું આરોગ્ય તથા જીવન સારૂં રાખવાની ઇચ્છા હોય તો લોહીને શુદ્ધ રાખવાની જરૂર છે.

કિ૦—કયાં કયાં કારણોથી લોહીમાં વિકાર ઉત્પન્ન થતો હશે? જ્ઞા૦—જોકે લોહીમાં વિકાર થવાનાં કારણો તો અનેક છે, તોપણ તેમાંનાં ત્રણ કારણ તો મુખ્ય છે. શરીરની અંદર એક શક્તિ એવી છે કે જેવડે શરીરની અંદરના સાંચાઓનો દૂષિત પદાર્થ પરસેવો અને મળમૂત્રાદિના રૂપમાં બહાર નીકળી જાય છે; તે શક્તિનો કોઇ પણ કારણથી ક્ષય થવાથી લોહીમાં વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે બીજું કારણ એ છે કે માબાપોનું લોહી વિકારવાળું હોવાથી સંતતિના લોહીમાં વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે. ત્રીજું કારણ એ કે ઉપદંશ—ગરમી, પ્રમેહ વગેરે રોગો

લાગુ પડીને તેનું ઝેર શરીરમાં દાખલ થવાથી લોહી દૂષિત થાય છે.

કિ૦—જે કારણો તમે કહ્યાં તે સઘળાં કારણોથી જો લોહી દૂષિત થાય, તો તેથી કેવાં ભયંકર પરિણામો આવતાં હશે? જ્ઞા૦—તેનાં ભયંકર પરિણામની તો વાત જ શી કરવી? એ રોગથી તો કોઢ સુદ્ધાં નીકળે છે. લોહીના એ વિકારથી તો આખા વંશની પ્રજા શોકાતુર અને રોગિષ્ટ દશા ભોગવે છે. લોહી અને વીર્યના વિકારથી સેંકડો વંશનો નાશ થઇ ગયો છે અને વંશનો લોપ થાય તે તો સારૂં, પરન્તુ વિકાર પામેલાં લોહીવડે સન્તાન ઉત્પન્ન કરવાં તો બિલકુલ ઉચિત નથી.

કિ૦—હવે હું સમજી કે બગડેલા લોહીવાળાં જેવાં મહાપાપી મનુષ્યો પૃથ્વીની અંદર બીજાં કોઇ પણ નથી. વારૂ, તેઓ શામાટે લોહીને ખરાબ કરી નાંખતાં હશે? જ્ઞા૦—ઘણું કરીને જુવાન અવસ્થામાંથી બગડેલાં લોહીનાં બીજો શરીરમાં દાખલ થતાં જોવામાં આવે છે.

કિ૦—તેનું કારણ શું? જ્ઞા૦—જુવાન અવસ્થામાં ઇંદ્રિયો વગેરે પ્રબળ થઇ જાય છે, તે વખતે માણસોને હિત અને અહિતનું જ્ઞાન રહેતું નથી; જેવી રીતે પતંગીઆં બળતી આગમાં ઝંપલાવે છે, તેવી જ રીતે જુવાન મનુષ્યો નાના પ્રકારના અત્યાચારોમાં મુગ્ધ બની જઇને પોતાના શરીરનું લોહી ખરાબ કરી નાંખે છે! છેવટે વંશપરંપરા ઝેરથી ભરેલાં તેનાં ફળો ઉત્પન્ન થાય છે!

કિ૦—ત્યારે તો જુવાન અવસ્થામાં થએલા દોષથી આટલું બધું ભયંકર અનર્થકારક પરિણામ આવી લાગે છે ને શું? જ્ઞા૦—હા, એ સઘળા નરપિશાચો છેવટે પોતપોતાની સ્ત્રીઓનું લોહી પણ બગાડે છે અંતે તેથી મહાન્ અનર્થ ઉભો થાય છે!

કિ૦—જુવાન સ્ત્રી પુરૂષો આ સઘળું સમજીને તથા તે ઉપર પુરતો વિચાર કરીને ચાલે તો લોહી અથવા વીર્યમાં વિકાર થાય નહિ.

જ્ઞા૦—વ્હાલી! તું ખાસ એટલું ધ્યાનમાં રાખજે કે મહાન રોગ, વંશલોપ, વગેરે ભયંકર રોગોનું મૂળ કારણ લોહી અને વીર્યનો વિકાર જ છે. તેથી કરીને જો વંશરક્ષાની, પોતાના શરીરની, સન્તાનની, બળ અને વીર્યની, આરોગ્યની અને લાંબા આયુષ્યની ઇચ્છા કરવી હોય તો લોહી અને વીર્ય વિશુદ્ધ રાખવા માટે સદ્‌વર્તન રાખવું બહુ જ અગત્યનું છે. નીતિ અને આરોગ્યનો પરસ્પર નિકટનો સંબંધ રહેલો છે. નીતિ એ માનસિક ગુણ છે અને આરોગ્ય એ શારીરિક ધર્મ છે; પરન્તુ શરીરનો વ્યાપાર મનની સલાહપૂર્વક થતો હોવાથી મનમે હંમેશાં નીતિના વિચારોમાંજ લીન રાખવું જોઇએ અને પછી મન શરીર પાસે કશું પાપ કરાવશે નહિ એટલે શરીર પણ નીરોગી રહેશે. જો આખા વંશને તંદુરસ્ત જ રાખવો હોય તો પ્રત્યેક મનુષ્યે નીતિ અને સદ્‌વર્તનનો આશ્રય પહેલાં લેવો જોઇએ.

પ્રકરણ પર મું.

બાળકનો પ્રસવ થવાની ચોક્કસ મુદત.

સાધારણ રીતે ૨૮૦ દિવસે અથવા ૪૦ અઠવાડીએ અથવા ૧૦ ચાંદ્ર માસે અથવા અંગ્રેજી ૯ મહિને બાળકનો પ્રસવ થાય છે.

જે દિવસે ઋતુના વખતમાં લોહી વહેતું બંધ થઇ ગયું હોય, તે દિવસથી ગણતાં કયે વખતે બાળકનો પ્રસવ થશે તે નક્કી કરી શકાય છે, એનું કારણ એ કે સ્ત્રીને ઋતુના વખતમાં જે દિવસથી રજઃ પડતું બંધ થાય, તે દિવસોમાં ગર્ભ રહેવાનો જેટલો સંભવ રહે છે તેટલો સંભવ બીજે કોઇ વખતે રહેતો નથી. બાળકનો પ્રસવ થવા વિષે એક

સહેલી ગણતરી એ છે કેઃ—ઋતુ દેખાતું બંધ થયા પછી ચાલીસ અ-ઠવાડીએ અથવા એ ઉપરાંત ચાર પાંચ દિવસે બાળકનો પ્રસવ થાય છે. ધારો કે એક સ્રીને જાન્યુઆરીની ૧૫ મી તારીખે અથવા માઘ મહિનાની શરૂઆતમાં ઋતુ પ્રાપ્ત થઇને રજઃ વહેતું બંધ પડયું છે તો ઓકટોબર માસની ૨૫ મી તારીખે અથવા કાર્તિક માસના ૯–૧૦ મે દિ-વસે તેને બાળકનો પ્રસવ થાય. આ નીચે જે કોઠા આપવામાં આવ્યા છે, તેમાં ગર્ભ ધારણ થવાનો સમય અને પ્રસવ થવાનો સમય ૨૮૦ દિ-વસને બદલે ૨૮૩ દિવસનો ગણ્યો છે, કારણકે ઋતુના ત્રણ દિવસ પછી ગર્ભધારણનો સર્વથી વધારે સંભવ રહે છે. આ કોઠામાં દરેક માસ ત્રીસ દિવસનો ગણવામાં આવ્યો છે. પ્રસવની મુદત દરમિયાન જો કદિ મહનાની વૃદ્ધિ તથા ક્ષય થયો હોય તો વાચકોએ ગણત્રી કરીને ચોક્કસ માપ કાઢી લેવું. સગવડની ખાતર સુદ વદનો હિસાબ નહિ આપતાં સુદ ૧ થી ચોક્કસ ગણતરીના દિવસો ગણીને એ કોષ્ટક આપેલું છે.

જે સ્રીઓને ઋતુદર્શન થયા પછી ગર્ભ ધારણ થાય છે, તેઓને માટે આ કોઠો જોવાથી સન્તાન પ્રસવનો દિવસ સહેલાઇથી નક્કી થઇ શકે છે, પરન્તુ ઘણી વખત એવા દાખલા પણ જોવામાં આવે છે કે, કેટલીક સ્રીઓને નાનું બાળક ધાવતું હોય છે, તે વખતે ઋતુદર્શન થયા વિના પાધરો જ ગર્ભ રહી જાય છે; તેવી સ્રીઓને માટે આ કોઠો જોવાથી પ્રસવનો સમય નક્કી થઇ શકતો નથી, કારણકે ગર્ભ ક્યારે રહ્યો છે તેની ચોક્કસ ખબર તેઓને હોતી નથી. તેઓને તો એ ત્રણ મહિના થયા પછી જ્યારે ગર્ભમાંનું બાળક ફરકે છે ત્યારે ખબર પડે છે કે ગર્ભ રહ્યો છે.

ગર્ભધારણનો કાળ અને પ્રસવસમયનો નિર્ણય.

ઋતુદર્શનનો છેલ્લો દિન.	પ્રસવ થવાનો દિન.*	ઋતુદર્શનનો છેલ્લો દિન.	પ્રસવ થવાનો દિન.	ઋતુદર્શનનો છેલ્લો દિન.	પ્રસવ થવાનો દિન.
કાર્તિક ૧	શ્રાવણ ૧૦	કાર્તિક ૨૨	ભાદ્રપદ ૧	માગ. ૧૩	ભાદ્ર. ૨૨
... ૨	... ૧૧	... ૨૩	... ૨	... ૧૪	... ૨૩
... ૩	... ૧૨	.. ૨૪	... ૩	... ૧૫	... ૨૪
... ૪	... ૧૩	... ૨૫	... ૪	... ૧૬	... ૨૫
... ૫	... ૧૪	... ૨૬	... ૫	... ૧૭	... ૨૬
... ૬	... ૧૫	... ૨૭	... ૬	... ૧૮	... ૨૭
... ૭	... ૧૬	... ૨૮	... ૭	... ૧૯	... ૨૮
... ૮	... ૧૭	... ૨૯	... ૮	... ૨૦	... ૨૯
... ૯	... ૧૮	... ૩૦	... ૯	... ૨૧	... ૩૦
... ૧૦	... ૧૯	માગશર ૧	... ૧૦	. ૨૨	આસો ૧
... ૧૧	... ૨૦	... ૨	... ૧૧	... ૨૩	... ૨
... ૧૨	... ૨૧	... ૩	... ૧૨	... ૨૪	... ૩
... ૧૩	... ૨૨	... ૪	... ૧૩	... ૨૫	... ૪
... ૧૪	... ૨૩	... ૫	... ૧૪	... ૨૬	... ૫
... ૧૫	... ૨૪	... ૬	... ૧૫	... ૨૭	... ૬
... ૧૬	... ૨૫	... ૭	... ૧૬	... ૨૮	... ૭
... ૧૭	... ૨૬	... ૮	... ૧૭	... ૨૯	... ૮
... ૧૮	... ૨૭	... ૯	... ૧૮	... ૩૦	... ૯
... ૧૯	... ૨૮	... ૧૦	... ૧૯	પોષ ૧	... ૧૦
... ૨૦	... ૨૯	... ૧૧	... ૨૦	... ૨	... ૧૧
... ૨૧	... ૩૦	... ૧૨	... ૨૧	... ૩	... ૧૨

* એટલે જે દિવસે અથવા જેની એક બે દિવસ આગળ પાછળ સન્તાનનો જન્મ થવાનો હોય, તે દિવસ.

ગર્ભસ્થિતિ દિવસ	પ્રસવનો દિવસ	ગર્ભસ્થિતિ દિવસ	પ્રસવનો દિવસ	ગર્ભસ્થિતિ દિવસ	પ્રસવનો દિવસ
પોષ ૪	આસો ૧૩	પોષ ૨૯	કાર્તિક ૮	માહ ૨૪	માગશર ૩
... ૫	... ૧૪	... ૩૦	... ૯	... ૨૫	... ૪
... ૬	... ૧૫	માહ ૧	... ૧૦	... ૨૬	... ૫
... ૭	... ૧૬	... ૨	... ૧૧	... ૨૭	... ૬
... ૮	... ૧૭	... ૩	... ૧૨	... ૨૮	... ૭
... ૯	... ૧૮	... ૪	... ૧૩	... ૨૯	... ૮
... ૧૦	... ૧૯	... ૫	... ૧૪	... ૩૦	... ૯
... ૧૧	... ૨૦	... ૬	... ૧૫	ફાગણ ૧	... ૧૦
... ૧૨	... ૨૧	... ૭	... ૧૬	... ૨	... ૧૧
... ૧૩	... ૨૨	... ૮	... ૧૭	... ૩	... ૧૨
... ૧૪	... ૨૩	... ૯	... ૧૮	... ૪	... ૧૩
... ૧૫	... ૨૪	... ૧૦	... ૧૯	... ૫	... ૧૪
... ૧૬	... ૨૫	... ૧૧	... ૨૦	... ૬	... ૧૫
... ૧૭	... ૨૬	... ૧૨	... ૨૧	... ૭	... ૧૬
... ૧૮	... ૨૭	... ૧૩	... ૨૨	... ૮	... ૧૭
... ૧૯	... ૨૮	... ૧૪	... ૨૩	... ૯	... ૧૮
... ૨૦	... ૨૯	... ૧૫	... ૨૪	... ૧૦	... ૧૯
... ૨૧	... ૩૦	... ૧૬	... ૨૫	... ૧૧	... ૨૦
... ૨૨	કાર્તિક ૧	... ૧૭	... ૨૬	... ૧૨	... ૨૧
... ૨૩	... ૨	... ૧૮	... ૨૭	... ૧૩	... ૨૨
... ૨૪	... ૩	... ૧૯	... ૨૮	... ૧૪	... ૨૩
... ૨૫	... ૪	... ૨૦	... ૨૯	... ૧૫	... ૨૪
... ૨૬	... ૫	... ૨૧	... ૩૦	... ૧૬	... ૨૫
... ૨૭	... ૬	... ૨૨	માગશર ૧	... ૧૭	... ૨૬
... ૨૮	... ૭	... ૨૩	... ૨	... ૧૮	... ૨૭

*ઋતુદર્શનની છેલ્લી તિથિ	પ્રસવ થવાની તિથિ	*ઋતુદર્શનની છેલ્લી તિથિ	પ્રસવ થવાની તિથિ	*ઋતુદર્શનની છેલ્લી તિથિ	પ્રસવ થવાની તિથિ
ફાગણ ૧૯	માગ. ૨૮	ચૈત્ર ૧૪	પોષ ૨૩	વૈશાખ ૯	માહ ૧૮
... ૨૦	... ૨૯	... ૧૫	... ૨૪	... ૧૦	... ૧૯
... ૨૧	... ૩૦	... ૧૬	... ૨૫	... ૧૧	... ૨૦
... ૨૨	પોષ ૧	... ૧૭	... ૨૬	... ૧૨	... ૨૧
... ૨૩	... ૨	... ૧૮	... ૨૭	... ૧૩	... ૨૨
... ૨૪	... ૩	... ૧૯	... ૨૮	... ૧૪	... ૨૩
... ૨૫	... ૪	... ૨૦	... ૨૯	... ૧૫	... ૨૪
... ૨૬	... ૫	... ૨૧	... ૩૦	... ૧૬	... ૨૫
... ૨૭	... ૬	... ૨૨	માહ ૧	... ૧૭	... ૨૬
... ૨૮	... ૭	... ૨૩	... ૨	... ૧૮	... ૨૭
... ૨૯	... ૮	... ૨૪	... ૩	... ૧૯	... ૨૮
... ૩૦	... ૯	... ૨૫	... ૪	... ૨૦	... ૨૯
ચૈત્ર ૧	... ૧૦	... ૨૬	... ૫	... ૨૧	... ૩૦
... ૨	... ૧૧	... ૨૭	... ૬	... ૨૨	ફાગણ ૧
... ૩	... ૧૨	... ૨૮	... ૭	... ૨૩	... ૨
... ૪	... ૧૩	... ૨૯	... ૮	... ૨૪	... ૩
... ૫	... ૧૪	... ૩૦	... ૯	... ૨૫	... ૪
... ૬	... ૧૫	વૈશાખ ૧	... ૧૦	... ૨૬	... ૫
... ૭	... ૧૬	... ૨	... ૧૧	... ૨૭	... ૬
... ૮	... ૧૭	... ૩	... ૧૨	... ૨૮	... ૭
... ૯	... ૧૮	... ૪	... ૧૩	... ૨૯	... ૮
... ૧૦	... ૧૯	... ૫	... ૧૪	... ૩૦	... ૯
... ૧૧	... ૨૦	... ૬	... ૧૫	જેઠ ૧	... ૧૦
... ૧૨	... ૨૧	... ૭	... ૧૬	... ૨	... ૧૧
... ૧૩	... ૨૨	... ૮	... ૧૭	... ૩	... ૧૨

*ઋતુ બેઠાની તિથિ	પ્રસવ થવાની તિથિ	*ઋતુ બેઠાની તિથિ	પ્રસવ થવાની તિથિ	*ઋતુ બેઠાની તિથિ	પ્રસવ થવાની તિથિ
જેઠ ૪	ફાગણ ૧૩	જેઠ ૨૯	ચૈત્ર ૮	અષાઢ ૨૪	વશાખ ૩
... ૫	... ૧૪	... ૩૦	... ૯	... ૨૫	... ૪
... ૬	... ૧૫	અષાઢ ૧	... ૧૦	... ૨૬	... ૫
... ૭	... ૧૬	... ૨	... ૧૧	... ૨૭	... ૬
... ૮	... ૧૭	... ૩	... ૧૨	... ૨૮	... ૭
... ૯	... ૧૮	... ૪	... ૧૩	... ૨૯	... ૮
... ૧૦	... ૧૯	... ૫	... ૧૪	... ૩૦	... ૯
... ૧૧	... ૨૦	... ૬	... ૧૫	શ્રાવણ ૧	... ૧૦
... ૧૨	... ૨૧	... ૭	... ૧૬	... ૨	... ૧૧
... ૧૩	... ૨૨	... ૮	... ૧૭	... ૩	... ૧૨
... ૧૪	... ૨૩	... ૯	... ૧૮	... ૪	... ૧૩
... ૧૫	... ૨૪	... ૧૦	... ૧૯	... ૫	... ૧૪
... ૧૬	... ૨૫	... ૧૧	... ૨૦	... ૬	... ૧૫
... ૧૭	... ૨૬	... ૧૨	... ૨૧	... ૭	... ૧૬
... ૧૮	... ૨૭	... ૧૩	... ૨૨	... ૮	... ૧૭
... ૧૯	... ૨૮	... ૧૪	... ૨૩	... ૯	... ૧૮
... ૨૦	... ૨૯	... ૧૫	... ૨૪	... ૧૦	... ૧૯
... ૨૧	... ૩૦	... ૧૬	... ૨૫	... ૧૧	... ૨૦
... ૨૨	ચૈત્ર ૧	... ૧૭	... ૨૬	... ૧૨	... ૨૧
... ૨૩	... ૨	... ૧૮	... ૨૭	... ૧૩	... ૨૨
... ૨૪	... ૩	... ૧૯	... ૨૮	... ૧૪	... ૨૩
... ૨૫	... ૪	... ૨૦	... ૨૯	... ૧૫	... ૨૪
... ૨૬	... ૫	... ૨૧	... ૩૦	... ૧૬	... ૨૫
... ૨૭	... ૬	... ૨૨	વૈશાખ ૧	... ૧૭	... ૨૬
... ૨૮	... ૭	... ૨૩	... ૨	... ૧૮	... ૨૭

ઋતુદર્શનની તિથિ	પ્રસવ થવાની તિથિ	ઋતુદર્શનની તિથિ	પ્રસવ થવાની તિથિ	ઋતુદર્શનની તિથિ	પ્રસવ થવાની તિથિ
શ્રાવણ ૧૯	વૈશાખ ૨૮	ભાદ્ર. ૧૪	જેઠ ૨૩	આસો ૯	અષાઢ ૧૮
... ૨૦	... ૨૯	... ૧૫	... ૨૪	... ૧૦	... ૧૯
... ૨૧	... ૩૦	... ૧૬	... ૨૫	... ૧૧	... ૨૦
... ૨૨	જેઠ ૧	... ૧૭	... ૨૬	... ૧૨	... ૨૧
... ૨૩	... ૨	... ૧૮	... ૨૭	... ૧૩	... ૨૨
... ૨૪	... ૩	... ૧૯	... ૨૮	... ૧૪	... ૨૩
... ૨૫	... ૪	... ૨૦	... ૨૯	... ૧૫	... ૨૪
... ૨૬	... ૫	... ૨૧	... ૩૦	... ૧૬	... ૨૫
... ૨૭	... ૬	... ૨૨	અષાઢ ૧	... ૧૭	... ૨૬
... ૨૮	... ૭	... ૨૩	... ૨	... ૧૮	... ૨૭
... ૨૯	... ૮	... ૨૪	... ૩	... ૧૯	... ૨૮
... ૩૦	... ૯	... ૨૫	... ૪	... ૨૦	... ૨૯
ભાદ્રપદ ૧	... ૧૦	... ૨૬	... ૫	... ૨૧	... ૩૦
... ૨	... ૧૧	... ૨૭	... ૬	... ૨૨	શ્રાવણ ૧
... ૩	... ૧૨	... ૨૮	... ૭	... ૨૩	... ૨
... ૪	... ૧૩	... ૨૯	... ૮	... ૨૪	... ૩
... ૫	... ૧૪	... ૩૦	... ૯	... ૨૫	... ૪
... ૬	... ૧૫	આસો ૧	... ૧૦	... ૨૬	... ૫
... ૭	... ૧૬	... ૨	... ૧૧	... ૨૭	... ૬
... ૮	... ૧૭	... ૩	... ૧૨	... ૨૮	... ૭
... ૯	... ૧૮	... ૪	... ૧૩	... ૨૯	... ૮
... ૧૦	... ૧૯	... ૫	... ૧૪	... ૩૦	... ૯
... ૧૧	... ૨૦	... ૬	... ૧૫	...	
... ૧૨	... ૨૧	... ૭	... ૧૬	...	
... ૧૩	... ૨૨	... ૮	... ૧૭	...	

પ્રકરણ ૫૩ મું.

ઉપસંહાર.

કિ૦—જ્ઞાનવતી બ્હેન ! આજે હવે મને જે કાંઇ શિખામણ આપવાની હોય તે આપી દો. આજે આપણી મુલાકાતનો છેલ્લો દિવસ છે.
જ્ઞા૦—એમ કેમ વારૂ ?

કિ૦—ગઇ કાલે મારે સાસરેથી પત્ર આવ્યો છે અને તેમાં મને તેડવા માટે ત્યાંથી માણસ આવશે એવું લખ્યું છે. જ્ઞા૦—વારૂ, કશી ફીકર નહિ. સંસારનું ઐહિક સાફલ્ય કરવાનો માર્ગ શરીરનું આરોગ્ય અને નીરોગી તથા સુદઢ સંતાનની વૃદ્ધિ છે અને તે સિદ્ધ કરવાને જે જે સાવચેતીઓની જરૂર છે તે સાવચેતીઓ તથા સૂચનાઓ મેં તને જણાવી દીધી છે. તે સૂચનાઓનું પરિપાલન તારા પતિની સંમતિ વિના તું એકલી કરી શકશે નહિ અને તેથી તારા પતિએ પણ તે સઘળું જાણવાની જરૂર છે. તેટલા માટે મેં તને જે સઘળી વાતો કહી છે તે જો તારા પતિ જાણતા હોય તો સારૂં, પણ જો ન જાણતા હોય તો તારે તેમને તે વાતો પ્રસંગોપાત્ત કહી સંભળાવવી.

કિ૦—પરન્તુ તમે જાણતાં હશો કે સ્ત્રીઓ કરતાં પુરૂષો વધારે ડાહ્યા લેખાય છે, તો તે મારી વાત કેમ સાંભળે ? જ્ઞા૦—અલબત્ત, બહુ અંશે સ્ત્રીઓ કરતાં પુરૂષો ડાહ્યા હોય છે ખરા, અને તેથી જ તેઓ સમજે છે કે બીજી બધી બાબતોમાં ગૃહનો કાર્યભાર તેઓ પોતે જ ભલે ચલાવે, પરન્તુ આરોગ્ય, સંતાનરક્ષા, બાલસંગોપન ઇત્યાદિ બાબતોમાં સ્ત્રીઓ વધારે ડાહી લેખાય છે એટલું તેઓ સમજે છે અને તેથી તારા પતિ તારી વાતો શાંતિથી સાંભળશે એવો મને વિશ્વાસ છે.

કિ૦—વારૂ. નવદંપતીના શારીરિક આરોગ્યની તમે જેવી વાતો કહી તેવી વાતો નવદંપતીના માનસિક આરોગ્યની કહો તો ઘણું સારૂં. જ્ઞા૦—તું ખરૂં કહે છે. નવદંપતીનું માનસિક આરોગ્ય નહિ હોવાથી ઘણા અનર્થો થાય છે; પરન્તુ અત્યારે એ વખત હવે નથી રહ્યો, છતાં માનસિક આરોગ્યનો એક મુખ્ય મહામંત્ર હું તને આપું છું તે તું તારા જીવનમાં કદાપિ ભૂલીશ નહિ.

કિ૦—તે મહામંત્ર કયો? જ્ઞા૦—એ મહામંત્ર 'પતિભક્તિ'નો છે. પતિભક્તિના મહામંત્રનો નિત્ય પાઠ કરવાથી તું સાસરામાં સુખી થઇશ અને ઉભય કુળને અજવાળનારી દેવી રૂપે પુજાઇશ!

કિ૦—ખરૂં કહ્યું બહેન, એ મંત્ર હું કદાપિ ભૂલીશ નહિ. જ્ઞા૦—આજે હું પણ કૃતાર્થ થઇ. તારૂં શાણપણ જોઇને મને બહુ આનંદ થાય છે. હવે હું જઉં છું અને છેવટે તને આશીષ આપું છું કે—

"પતિસેવા કરીને તું, થજે સુખી પતિગૃહે,
"નીરોગી તું વીંટાએલી સંતાનોથી સદા રહે!"



ચુનીલાલ વર્ધમાન શાહનાં પુસ્તકો.

ગુજરાતની ગર્જના (ઐતિહાસિક નવલકથા)	રૂ. ૧ા
વસઇનો ઘેરો. ,, ...	રૂ. ૧ા
પાટણની પડતીનો પ્રારંભ ,, ...	રૂ. ૧ા
સોમનાથનું શિવલિંગ ,, ...	રૂ. ૧ા
ધારાનગરીનો મુંજ ,, ...	રૂ. ૧ા
અઢારમી સદીનું મહારાષ્ટ્ર ,, ...	રૂ. ૧ા
કાશ્મીર અને કેસરી ,, ...	રૂ. ૧
પ્રમોદા યાને દિલેર દિલારામ,, ...	રૂ. ૦ાા
વિમળા (સામાજિક નવલકથા) ...	રૂ. ૧
પિશાચ-મંદિર ભાગ ૧-૨ ,, સચિત્ર	રૂ. ૪
ભાગ્યચક્રનો મહામંત્ર ,, સચિત્ર.	રૂ. ૧ાા
સુધરેલી સંગીતા ... ,, ...	રૂ. ૧ા
લતા અને લલિતા ભા. ૧-૨-૩-૪ સચિત્ર	રૂ. ૪
વિદ્યાસાગર ભાગ ૧ તથા ૨ ,, ...	રૂ. ૦ાા
બાદશાહ બારેબાદર ,, ...	રૂ. ૦)=
ચાંપરાજ હાડો અને સોનરાણી (નાટક.)	રૂ. ૦ાા
બંગળગૃતિ (નાટક)	રૂ. ૦ા=
કાન્તા (નાટક)	રૂ. ૦)=
કામરૂ દેશની કામિની (ડિટેકટીવ વાર્તા)	રૂ. ૧ા
ભક્તામર-મંત્ર-માહાત્મ્ય (જૈન સ્તોત્ર)	રૂ. ૧
નવ-દંપતીને શિખામણ (આરોગ્યનો ગ્રંથ)	રૂ. ૧ાા
કર્ત્તવ્ય-કૌમુદી (નીતિબોધક) ...	રૂ. ૦ાા
ભૂતળ વિદ્યા (શાળોપયોગી) ...	રૂ. ૦)=
સુબોધક કથાપંચક (નીતિબોધક) ...	રૂ. ૦ા-

ચુનીલાલ વ. શાહ-સારંગપુર-અમદાવાદ.

[બોધદાયક સચિત્ર નવલકથા]

ભાગ્યચક્રનો મહામંત્ર.

લેખક:—ચુનીલાલ વર્ધમાન શાહ.

મૂલ્ય રૂ. ૧।।, વી. પી. પોસ્ટેજ ૩ આના વધારે. પૃષ્ઠ ૩૫૦, ઉંચા ગ્લેજ કાગળ, સોનેરી પાકું પૂઠું. **ચાર ફોટોગ્રાફિક સુંદર ચિત્રો.**

દુર્ભાગ્યના ચક્રમાં અટવાએલો અને સંસારમાં માતાપિતાથી હીન બની ગએલો એક નવયુવક એકાએક પોતાનું ધન ગુમાવીને નિર્ધન બને છે, અને ધનિકતાને જ મનુષ્યની લાયકી સમજનાર એક કેળવાએલો જુવાન પોતાની ભગિની કે જે તે નિર્ધન યુવકની પ્રિયતમા હતી તેની સાથેનો વિવાહ તોડી નાંખી પ્રિયતમ–પ્રિયતમાના વિશુદ્ધ પ્રેમ ઉપર કાતિલ છુરીનો ઘા કરે છે! એ ઘાની વેદના વેઠતાં એ બન્ને પાત્રો ત્યારપછી જીવનની જે જે કસોટીઓપર ચડે છે અને એક દુષ્ટ જનના કાવતરાથી તેઓને શિરે જે આપત્તિઓનો વરસાદ વરસે છે તેનું ચિત્ર વાચકના હૃદયને દ્રવીભૂત કરી નાંખે છે. એ કાવતરાથી નાયિકાના પિતાનું ખૂન થાય છે અને એ ખૂનના કાવતરાની શોધમાં એક ચતુર ડિટેકટીવ જે ભૂલથાપમાં પડે છે અને છેવટસુધી ગુન્હેગારને શોધી શકતો નથી તે વસ્તુસંકલના એટલી બધી અદ્ભુત છે કે વાંચનાર ભૂખ અને તરસની દરકાર કર્યા વિના વાર્તા આગળ ને આગળ વાંચવાની જિજ્ઞાસાને થોભાવી શકતો નથી!!

મળવાનું સ્થળ:—

મહાદેવ રામચંદ્ર જાગુષ્ટે.

ત્રણ દરવાજા—**અમદાવાદ.**

લતા અને લલિતા—ભાગ ૧-૨-૩-૪.

લખનાર:—ચુનીલાલ વર્દ્ધમાન શાહ.

લતા અને લલિતા એ બે બ્હેનો હોવા છતાં જુદા જુદા રંગ ઢંગમાં અને જુદા જુદા સ્વભાવની માતાઓના સહવાસમાં ઉછરવાથી તેમનામાં જે ફરક જોવામાં આવે છે તેનું દિગ્દર્શન આ નવલકથામાં કરી શકાય છે. અંગ્રેજ કુમારિકાના પ્રેમદર્શનથી હિંદુ છોકરી ઉપર કેવી અસર થાય છે, કેળવાએલા પુત્રને ચોક્કસ કુમારિકા સાથે પરણાવાની ફરજ પાડનાર પિતા તેનું કેવું માઠું પરિણામ મેળવે છે અને રાજવંશીઓમાં કેવી ભિન્ન ભિન્ન પ્રકૃતિઓ જોવામાં આવે છે તે સઘળું તેના પ્રથમ ભાગમાં આવે છે. બીજા ભાગમાં વાર્તાના નાયકનું એક વાનપ્રસ્થ જોગીરાજ સાથેના સહવાસનું તથા સૂર્યસિંહ, શોભના અને રમાના સ્નેહ દર્શનનું ચિત્ર આવે છે. ત્રીજા ભાગમાં લતા અને તેના પતિની દુઃખજનક સ્થિતિ વધારે દુઃખજનક થઇ પડે છે અને છેવટે એક દેશી રાજ્યમાં તેને સ્થાન મળે છે, પરંતુ ત્યાં પણ નીતિથી ચાલનાર બિચારા લતાના પતિ ઉપર કેટલાંક સંકટો આવી પડે છે છતાં તે નીતિમાં અડગ રહે છે. ચોથા ભાગમાં સુધારાની ફેશનમાં છકી ગએલી લલિતા અચાનક ભયંકર સંકટમાં આવી પડે છે તે વસ્તુસંકલના એટલી અદ્દભુત છે કે વાંચનાર હાથમાં લીધેલું પુસ્તક પુરૂં કર્યા સિવાય રહી શકતો નથી ! વાર્તાનો દરેક ભાગ અત્યંત રસમય છે અને ચારે ભાગોમાં સુંદર ફોટોગ્રાફિક ચિત્રો આપવામાં આવ્યાં છે. સુંદર છપાઇ, ઉંચા કાગળ, પાકું સોનેરી સુશોભિત પૂંઠું. દરેક ભાગનાં પૃષ્ઠ ૨૦૦. કિંમત દરેક ભાગની રૂ. ૧—૦—૦ ચાર ભાગની રૂ. ૪—૦—૦.

મળવાનું સ્થળ:-મહાદેવ રામચંદ્ર જાગુષ્ટે.

ત્રણ દરવાજા—અમદાવાદ.

મહાકાળીનું ખડ્ગ.

અદ્‌ભુત રસથી ભરપુર ચમત્કારિક નવલકથા.

લેખકઃ—મણિલાલ જેઠાલાલ વ્યાસ.

પૂરાતન કાળમાં લોકોની દેવી પ્રત્યે કેવી અડગ ભક્તિ હતી અને દેવી પોતાના ભક્તને દર્શન દઇને કેવી રીતે વરદાન આપતાં હતાં તથા કેવી રીતે સહાય કરતાં હતાં તેનું આબેહુબ ચિત્ર આ નવલકથામાં આલેખાએલું છે. પતિવ્રતા ભક્તિપ્રભાનો તેના સ્વામી પ્રત્યેનો અથાગ પ્રેમ, પતિપત્નીએ ઘોર અંધારી રાત્રિએ કાલિકા માતાના દર્શન કરવા સ્મશાનમાં જવું, કાલિકા માતાની સ્મશાનમાં અદ્‌ભુત લીલા, માતાનું ભયંકર સ્વરૂપ અને સ્મશાનનો, દેખાવ, માતાનું ખરૂં સ્વરૂપ ઓળખી નહિ શકવાથી ભક્તિપ્રભાએ કરેલી માતાની નિંદા અને તેના બદલામાં માતાએ આપેલો શાપ વગેરે ઘટનાઓ વાંચતાં વાચકના મનમાં પૂરાતન કાળની અનેક ભાવનાઓ ઉત્પન્ન થાય છે, પદ્મસિંહનો વિચિત્ર સુરતરંગ અને તે સુરતરંગમાં મૃગ અને મૃગલીનું મોહિત થઇ જવું, મદનપ્રભાની જાદુઇ શક્તિ અને તેમાં રહેલું ગુપ્ત રહસ્ય, વિક્રમસિંહનું પરાક્રમ અને તેની ઉદારતા, મહાકાળી માતાએ પ્રસન્ન થઇને આપેલું ખડ્ગ અને તેનો અદ્‌ભુત ચમત્કાર વગેરે બાબતો વાંચતાં વાચકની ઉત્સુકતા અત્યંત વૃદ્ધિ પામતી જાય છે. રોયલ બારપેજી પૃષ્ઠ ૨૫૦, ગ્લેઝ કાગળ, સુંદર પાકું પૂઠું. મૂલ્ય રૂ. ૧—૮—૦

મળવાનું સ્થળઃ—

મહાદેવ રામચંદ્ર જાગુષ્ટે.

ત્રણ દરવાજા—અમદાવાદ.